• वर्ष ११ • अङ्क ७ • फाल्गुण २०६६ • पूर्णाङ्क १२७

## सम्पर्क कार्यालयहरु

- **चितवन**, भ.न.पा- २, क्षेत्रपुर फोन: ०५६-५२१३८५
- **गोरखा**, सौरपानी–३ पोखरी,
  फोन: ९७४६०१८८७८, ९७४११२७७४५
- **कास्की**, पो.उ.म.न.पा.-१०, रामघाट,
  फोन: ०६१-५३०७८६
- **सर्लाही**, बरहथवा-७, एस्माली टोल,
  फोन: ०४६-५४००११
- **पाल्पा**, तानसेन, फोन: ९८४७०-२८१८८
- **ललितपुर**, लगनखेल, फोन:२२२००२१
- **गोरखा**, बसपार्क, फोन: ०६४-४२०३४८
- **तनहुँ**, दमौली, व्यास गुफा, फोन: ०६५-५६१६६२
- **लमजुङ**, बैंसीशहर, भीमसेनटोल
- **भक्तपुर**, कटुन्जे-१, फोन: ०१-६२१३४५५
- **काभ्रे**, बनेपा, न.पा. कार्यालय पछाडि
  फोन: ०१-६२२५१७२
- **कास्की**, लेखनाथ चोक, फोन: ०६१-२२९१९०
- **सिन्धुली**, रातमाटा फोन: ९८४४०४०८९९
- **स्याङ्जा**, स्याङ्जाबजार फोन: ९८४६०-४४३५४
- **चितवन**, गौरीगञ्ज
- **सिन्धुपाल्चोक**, बाह्रबिसे फोन: ०१-६९१६५९३
- **कास्की**, अर्चलबोट, विन्ध्यवासिनी
- **काठमाडौं**, पुरानोबानेश्वर, फोन: ०१-२१०११२६
- **काठमाडौं**, सिमलटार
- **काठमाडौं**, तीनकुने (मुनि भैरव)
- **ललितपुर**, गोदावरी

पत्रिका व्यवस्थापन समितिद्वारा सम्पादित एवं
***सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्रद्वारा* प्रकाशित**

## होली विशेष

मूल्य रु. ३०/-, वार्षिक रु. ३५०/-

# जानकारी

सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र प्रचलित नेपाल कानूनअनुसार विधिवत् रूपमा दर्ता भएको एक अनुसन्धानमूलक आध्यात्मिक संस्था हो र यसको केन्द्रीय कार्यालय हाल बसुन्धरा, काठमाडौंमा रहेको छ । परमपूज्य सद्‌गुरुदेवद्वय परमहंस स्वामी श्री निखिलेश्वरानन्द महाराज एवं नेपालीहरूका गर्वका प्रतिमूर्ति महायोगी श्री शिव गोरक्षको अनुकम्पा, कृपा एवं आशीर्वादको फलस्वरूप यस केन्द्रको जन्म भएको हो । आफ्नो छुट्टै पहिचान, स्वतन्त्र अस्तित्व एवं आफ्नै किसिमको स्वाभिमान बोकेको यो संस्था देश विदेशमा रहेका अन्य कुनै संघ, संस्था वा आश्रमको शाखा, उपशाखा वा सम्पर्क कार्यालय नभएको व्यहोरा सम्बन्धित सबैका लागि जानकारी गराइएको छ । यो केन्द्र महान् गुरुहरूको स्पष्ट सूक्ष्म मार्गनिर्देशनमा आध्यात्मिक युग पुनर्निर्माणको लक्ष्यमा गतिशील छ । यहाँ संचालन भइरहेका सम्पूर्ण कार्यक्रम तथा गतिविधिहरू यसै केन्द्रमार्फत सोझै निर्देशित छन् । यहाँबाट उपलब्ध हुने सम्पूर्ण सामग्रीहरूको प्राण-प्रतिष्ठा विशेषरूपमा यही आश्रमबाट गरिएको हुन्छ । त्यसैले एक स्वतन्त्र र आफैमा सक्षम यस संस्थालाई अन्य कुनै संघ, संस्था वा आश्रमसँग तुलना गर्न खोज्नु, त्यस्तै प्रकारका कुराहरू यहाँबाट लागू गराउन, प्राप्त गर्न खोज्नु यस संस्थाको अवहेलना गरे सरह हुनेछ जे जति कार्यक्रमहरू यहाँ संचालन भइरहेका छन् र आगामी दिनहरूमा पनि संचालन हुँदै जानेछन्, ती सबै परमपूज्य सद्‌गुरुदेवहरूकै इच्छा एवं निर्देशनअनुसार सम्पन्न हुनेछन् । त्यसैले अनावश्यक तर्क-वितर्क, शङ्का-उपशङ्का गरी, भ्रम फैलाउँदै यस संस्थाको छविमाथि अनावश्यक टीका-टिप्पणी गर्नु सत्यता र वास्तविकतामाथि नै प्रश्नचिह्न लगाउनु हो । प्रत्येक व्यक्तिका लागि आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण प्रकारका मार्गनिर्देशन प्रदान गरी भौतिक समस्याहरूको समाधान गर्दै आध्यात्मिक उच्चता प्रदान गर्न, पूर्णतामा लैजान यो केन्द्र सक्षम छ । विश्वास अविश्वासभन्दा माथि, साधारण व्यक्तिको सीमित सोचाइ, विचार र कल्पनाभन्दा परको यस अद्वितीय आश्रममा आबद्ध भई आफ्नो जीवनलाई उत्कर्षमा पुऱ्याउन सक्नु नै हाम्रो अहोभाग्य हुनेछ । यस्ता प्रकारका अनावश्यक भ्रमबाट सतर्क हुँदै पूर्णरूपमा स्पष्ट भएर मात्र अघि बढ्न हुन सम्पूर्ण महानुभावहरूमा सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्दछ । साथै केन्द्रको आफ्नै प्रकारको नीति, नियम र अनुशासन भएकोले यसलाई पालना गर्न नसक्ने व्यक्तिहरूका लागि यस केन्द्रमा कुनै स्थान रहने छैन र यससम्बन्धी कुनै किसिमको सुनुवाइ पनि नहुने व्यहोरा अवगत गराइएको छ । साथै, आध्यात्मिक शक्ति अनुसन्धानमूलक यस मासिक पत्रिकामा प्रकाशित लेख, रचना, चित्रादिमा संस्थाको सहमति हुन आवश्यक नरहेको व्यहोरा अवगत गराइन्छ ।

## परामर्श सेवासम्बन्धी सूचना

सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्रमा परामर्श सेवासम्बन्धी प्राप्त सुविधा निम्नानुसार रहेको जानकारी गराइन्छ ।

| स्थान | समय | बार |
|---|---|---|
| बसुन्धरा | साँझ ४:३० बजेपछि | सोमवार र मङ्गलवार |
| ललितपुर | दिउँसो ४:०० बजेपछि | मंगलवार र बिहीवार |
| भक्तपुर | दिउँसो ४:०० बजेपछि | शनिवार र बुधवार |
| बनेपा | दिउँसो ४:०० बजेपछि | प्रत्येक आइतवार |

## आश्रमका नियमित कार्यक्रमहरू

- आश्रम खुल्ने समय : प्रत्येक दिन बिहान १०:०० बजेदेखि साँझ ६:०० बजेसम्म ।
- गोरक्ष निखिल पुस्तकालय खुल्ने समय : प्रत्येक दिन १०:०० बजेदेखि साँझ ५:०० बजेसम्म ।
- परामर्श सेवासम्बन्धी भेटघाट : अपराह्न ३:०० बजेपछि ।
- आरती : प्रत्येक साँझ ५:०० बजे ।
- गुरु पूजन : प्रत्येक बृहस्पतिवार बिहान १०:०० बजेदेखि ।
- विशेष गुरु पूजन : प्रत्येक अंग्रेजी महिनाको २१ तारीख, बिहान १०:०० बजेदेखि ।
- आध्यात्मिक शक्ति अनुसन्धानमूलक नेपालको एक मात्र मासिक पत्रिका 'गोरक्ष निखिल वाणी'को नियमित प्रकाशन ।
- विभिन्न चाड-पर्व एवं अवसरहरूमा विशेष कार्यक्रम ।
- विशेष हवन: प्रत्येक महिनाको पहिलो सोमवार श्री शिव गोरक्ष हवन, पहिलो मङ्गलवार तान्त्रोक्त वटुक भैरव हवन, पहिलो बुधवार तान्त्रोक्त महालक्ष्मी हवन र पहिलो बिहीवार तान्त्रोक्त बगलामुखी हवन कार्यक्रम संचालन ।

**आवरण तथा भित्री कम्प्युटर सेटिङ्ग**
सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र, कम्प्युटर उपविभाग

**मुद्रण**
**भेराइटी प्रिन्टर्स प्रा.लि.**
कुलेश्वर, काठमाडौं ।

**पत्रिकाको कार्यालय**
**बसुन्धरा, काठमाडौं, नेपाल**
**फोन नं: २१००१५३, पत्रिका वितरण फोन नं: ०१-६२२५१७७** (CDMA Phone), URL: www.gnv.org.np, Email: info@gnv.org.np

# आफ्नै कुरा

मानिसहरू आ–आफ्नै ढंगले आफ्नो जीवनलाई अगाडि बढाइरहेका हुन्छन्। जीवनलाई कसरी अगाडि बढाउने ? कुन रूपबाट, कसरी, किन आदि इत्यादि जिज्ञासा, कौतुहलता आदिले नै मनुष्यलाई जीवन जिउने कला दिइरहेको हुन्छ। आफ्नो रूचीअनुसार, चाहनाअनुसार, आशक्ति, महत्वाकांक्षा, उद्देश्य आदि थुप्रै कारणहरूबाट नै मनुष्यहरूले त्यसैअनुरूप संघर्षहरू गरेको पाइन्छ। जीवनको गन्तव्य थाहा नभए पनि, जन्मनुको उद्देश्य बुझे पनि नबुझे पनि मानिसले भौतिकतालाई आधार मानी एउटा एउटा लक्ष्य बनाइरहेको पाइन्छ। भौतिकरूपका लक्ष्यहरू कति क्षणिक हुन्छन्, कति परिस्थितिले बदलिदिन्छन्, कति समयअनुसार बदलिन्छन्। जन्म र मृत्युबीचमा रहेको जीवनलाई आधार मानेर बनाइएका लक्ष्यहरू वास्तवमा नै क्षणिक हुन्छन्, किनकि जीवन नै क्षणिक छ, अस्थिर छ, अन्यौलमा गुज्रिरहेको छ भने त लक्ष्य कसरी निश्चित हुने ? अध्यात्ममा विश्वास राख्नेहरू जीवन र मृत्युभन्दा वर र पर सोच्ने गर्दछन्। त्यसैले उनीहरूले बनाउने लक्ष्य भौतिक शरीरसम्म मात्र नभएर आत्मालाई केन्द्रित गरी बनाएका हुन्छन् जसले जीवनको अर्थलाई समेत बुझ्न टेवा पुग्दछ। यसैले जीवनको अर्थ बुझ्न अध्यात्मको सहारालाई अनिवार्य मानिएको हुनुपर्दछ। त्यसैले अध्यात्मलाई माध्यम बनाऔं, जीवनको वास्तविकता बुझ्ने चेष्टा गरौं।

यसपालिको अंकलाई 'होली विशेष'को रूपमा निकालेका छौं। होली हिन्दुहरूको मात्र नभएर सम्पूर्ण नेपालीहरूको पर्व हो भन्दा फरक नपर्ला। विश्वका विभिन्न देशहरूमा विभिन्न चाडपर्वहरूको शैली आ–आफ्नै खालको चाखलाग्दो, अपत्यारिला भएका पाइन्छन्। होली पर्व पनि नेपालीहरूका लागि, हिन्दुहरूका लागि, खुशियालीको, मनोरञ्जनको, आत्मीयता बढाउने, साथीभाइबीचको सम्बन्ध प्रगाढ बनाउने पर्वको रूपमा लिई मनाउँदै आएको पाइन्छ। यस पर्वको आध्यात्मिक दृष्टिकोणले आफ्नै महत्व छ भने धार्मिक दृष्टिकोणले पनि आफ्नै खालको महत्व छ। आजभोलि प्रायःजसो चाडको वास्तविक महत्व बुझ्न, भित्री गहिराई बुझेर फाइदा लिनु साटो बाहिरी मनोरञ्जन, देखावटीमा, अनावश्यक आडम्बरमा यसलाई लिने गरेको पाइन्छ। होली पर्व पनि आजभोलि उच्छृङ्खलताको रूपमा विकसित हुन खोजेको भान हुन्छ। त्यसैले बेलैमा यस्ता चाडपर्वका महत्वहरू बुझेर अरूलाई पनि र आउँदो पिढीलाई समेत बुझाउन सकेनौं भने नराम्रो प्रभाव पर्ने र चाडपर्व पनि अर्कै रूपमा रूपान्तरण हुने सम्भावनालाई नकार्न सकिँदैन। त्यसैले चाडपर्वको मर्मलाई बुझौं, व्यवहारमा उतारौं।

यस अंकमा होलीसम्बन्धी केही जानकारी र धार्मिक–सांस्कृतिक पक्षलाई यहाँहरूसमक्ष राखेका छौं, अझै कैयौं पक्षहरू समेट्न सकिएन। विराटता बोकेको होली पर्वको बारेमा बाँकी खोज, अनुसन्धान तपाईं हामीले पनि गरौं।

अन्तमा, यस अंकको प्रकाशनमा भए गरेका गल्ती, कमी कमजोरीका लागि परमपूज्य सद्गुरूदेवहरू र यहाँहरूसँग पनि क्षमा माग्दै आवश्यक सल्लाह, सुझावको अपेक्षा गर्दछौं। अस्तु।

परमपूज्य सद्गुरुदेव परमहंस स्वामी श्री निखिलेश्वरानन्द महाराज

परमपूज्य सद्गुरुदेव श्री श्री महायोगी गुरु गोरखनाथ

**मानव जीवनमा गुरुको सर्वथा उच्च स्थान मानिन्छ। गुरु प्राप्तिबिना मानव जीवन व्यर्थ छ। सम्पूर्ण शास्त्रको सम्यक् ज्ञान भए पनि, धन सम्पत्ति र रूप लावण्यले भरिपूर्ण भए पनि, समस्त प्रकारका सिद्धि, शक्ति र ऐश्वर्यले भरिपूर्ण भए पनि यदि गुरु प्राप्त भएको छैन भने मानिस अपूर्ण नै हुन्छ किनकि गुरुले नै संसार सागरबाट तारेर हामीलाई मोक्षको भागीदार बनाउनुहुन्छ, हामीलाई असीम आनन्दबाट तृप्त गरेर पूर्ण गरिदिनुहुन्छ। यसप्रकार पूर्णता, मुक्ति अनि अनगिन्ती सिद्धि र शक्ति प्रदान गर्नुहुने दुई सद्गुरुदेवहरूलाई सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्रले धारण गरिरहेको छ। गुरुहरूको महिमा, गरिमा र परिचय कसले पो दिन सक्छ र ? तैपनि सामान्य जानकारीसम्मका लागि महान् गुरुहरूको संक्षिप्त परिचय दिएका छौँ–**

### परमहंस स्वामी श्री निखिलेश्वरानन्द महाराज

*वन्दे नारायणं देवं सद्गुरुं निखिलेश्वरं ।*
*ज्ञानामृतरसेनैव पूतं येनाखिलं जगत् ॥*

यस विश्व ब्रह्माण्डलाई भौतिक एवं आध्यात्मिकरूपले सन्तुलित राख्न प्रकृतिद्वारा निर्मित अद्वितीय तपस्थली नै सिद्धाश्रम हो । मानव जीवनको अन्तिम ध्येय यस सिद्धाश्रमका प्राणाधार परमपूज्य सद्गुरुदेव परमहंस स्वामी श्री निखिलेश्वरानन्द महाराज हुनुहुन्छ। आफ्ना गुरु स्वामी सच्चिदानन्दज्यूको आदेश शिरोपर गरी 'धर्मसंस्थापनार्थाय...'को शंखघोष गर्दै उहाँ सन् १९३३ अप्रिल २१ तारीखमा भारतस्थित राजस्थान प्रान्तको जोधपुरमा अवतरित हुनुभयो । वेदाध्ययनबाट शिक्षा शुरु गर्नुभएका उहाँको विवाह बाह्र वर्षको उमेरमा भगवती देवीसँग भयो। आफ्नो जीवन परिवारको लागि मात्र नभएर सम्पूर्ण समाजको लागि हो भन्दै विवाहपश्चात् उहाँले थुप्रै वर्ष हिमालयका गुफा, विकट कन्दरा र जंगलहरूमा संन्यास जीवन बिताउनुभयो। त्यसबेला उहाँले विभिन्न स्वामी, संन्यासी, योगी, तान्त्रिक, मान्त्रिक, आयुर्वेदाचार्यहरूसँग भेटेर विभिन्न विधामा आफूलाई निष्णात् बनाउनुभएको थियो । संन्यास जीवनपश्चात् पुन: गृहस्थमा फर्केर आफूले प्राप्त गरेको आध्यात्मिक ज्ञानलाई समाजमा फैलाउने कार्य गर्नुभयो। यसको लागि सयौं पुस्तकहरूको रचना गर्दै असंख्य शिविर सञ्चालन गरी साधना, प्रवचन र दीक्षाको माध्यमबाट शिष्य निर्माण प्रक्रियालाई जोड दिनुभयो। यसरी ज्योतिष, सामुद्रिक शास्त्रका सुविज्ञ ज्ञाता, तन्त्र-मन्त्रका अन्तिम नाम, आधुनिक धन्वन्तरि, सम्मोहन विज्ञानका मसीहा, कुण्डलिनी शक्तिका सहज व्याख्याकार, सूर्य विज्ञानका अपूर्व ज्ञानी, धुरन्धर रत्न चिकित्सक आदिका रूपमा उहाँ **डा. नारायणदत्त श्रीमाली**को नामबाट विश्वमा विख्यात् हुँदै महामहोपाध्याय, मन्त्र शिरोमणि, समाज शिरोमणि, जगद्गुरु आदिको संज्ञाले विभूषित हुनुभयो। आगामी गोरक्ष निखिल युग निर्माणको महायोजना आफ्ना शिष्यहरूको काँधमा सुम्पेर सन् १९९८ जुलाई ३ मा महाप्रयाण लिई उहाँ आफ्नो मूल स्थान सिद्धाश्रम फर्कनुभयो। हाल सद्गुरुदेवकै सूक्ष्म आदेश निर्देशनबमोजिम सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र यस महान् योजनामा कटिबद्ध छ।

### श्री श्री महायोगी गुरु गोरखनाथ

*अनन्त कोटि ब्रह्माण्ड गोरक्ष स चराचम् ।*
*दर्शनम् मुक्ति लाभं च तस्मै श्री गोरक्ष नमः ॥*

श्री श्री महायोगी गुरु गोरखनाथ सम्पूर्ण गुरुहरूमा महागुरु, सम्पूर्ण योगीहरूमा महायोगी, सम्पूर्ण नाथहरूमा महानाथ हुनुहुन्छ। महायोगी श्री श्री गुरु गोरखनाथ भगवान् शिवका सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण र प्रमुख अवतारको रूपमा पूजित हुनुहुन्छ । योग मार्गको प्रचारको लागि भगवान् शिवले नै गोरक्ष रूप धारण गर्नुभएको हो । यसैले उहाँलाई श्री शिव गोरक्षको रूपमा आदर-सम्मान गर्ने गरिन्छ । गो शब्दको अर्थभित्र समाहित गाई, पृथ्वी, इन्द्रिय, आदि सम्पूर्णको रक्षा गर्ने गोरक्ष नै हुनुहुन्छ। श्रीमद्भागवत, नारदपुराण, स्कन्दपुराण, ब्रह्माण्डपुराण, शिवपुराण, शाक्तप्रमोद, गोरक्षगीता आदिमा उहाँको बारेमा उल्लेख भएको छ। विश्वको इतिहासलाई हेर्दा उहाँको प्राकट्य सयौं हजारौं वर्षको अन्तरालमा विभिन्न स्थानमा भएको पाइन्छ। यसबारे विभिन्न विद्वान्हरूले थुप्रै अनुसन्धान गरेका छन्। आमाको कोखबाट नभई आवश्यकता अनुसार आफै प्रकट हुनुहुने महायोगी अजर अमर कायायुक्त हुनुभएको कुरा स्पष्ट हुन्छ ।

नेपालको सन्दर्भमा हेर्दा गोरखा राज्यको नामाकरण उहाँको नामबाट भएको पाइन्छ भने उहाँकै आशीर्वादबाट यो राष्ट्र कहिल्यै पराधीन बन्नु नपरेको गौरवशाली इतिहास रहेको छ। उहाँको ऋण चुकाउन पनि हामीले उहाँको भक्ति गर्नैपर्दछ। नाथपंथका अग्रज महानाथ गुरु गोरखनाथ नेपालका राष्ट्रगुरु हुनुहुन्छ । नेपालमा विभिन्न ठाउँमा उहाँका मठ-मन्दिरहरू छन् जस्तै गोरखाको गोरख गुफा, पशुपतिको मृगस्थली पीठ, हनुमानढोकाको काष्ठमण्डप आदि । सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्रको अनुसन्धानअनुसार गुरु गोरखनाथ सर्वप्रथम यस धरतीमा वैशाख शुक्ल पूर्णिमाको दिन गोरखाको गोरख गुफामा प्रकट हुनुभएको थियो । नेपालमा मात्र नभएर विश्वभर उहाँको सम्प्रदाय, मन्दिर एवं मठहरू स्थापित छन्। आगामी गोरक्ष निखिल युग निर्माणको लागि गोरक्ष शक्ति जगाउँदै नाथ परम्परालाई समाजमा स्थापित गर्न सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र गतिशील छ ।

## (आध्यात्मिक शक्ति अनुसन्धान संस्था)

सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र, आध्यात्मिक शक्ति अनुसन्धान संस्थाको स्थापना ०५६ वैशाख ८ गते भए पनि यसको विधिवत् दर्ता भने ०५६ वैशाख २३ गते मात्र भयो । परमपूज्य सद्गुरुदेवहरू श्री श्री महायोगी गुरु गोरखनाथ एवं परमहंस स्वामी श्री निखिलेश्वरानन्द महाराजलाई गुरुरूपमा धारण गर्दै यो संस्था शुरुमा केही वर्ष काठमाडौँको कमलादीबाट सञ्चालन भयो । त्यसपछि बत्तीसपुतली, पुरानो बानेश्वर हुँदै संचालन भएको यस संस्थाको केन्द्रीय कार्यालय हाल बसुन्धरामा रहेको छ ।

समस्त भूमण्डललाई गोरक्ष निखिल ऊर्जाले आपूरित गर्दै गोरक्ष निखिल युग स्थापनार्थ अघि बढिरहेको यस संस्थाले विभिन्न आध्यात्मिक गतिविधिहरूलाई अघि बढाइरहेको छ । मुलुकभर विभिन्न सम्पर्क कार्यालयहरूमार्फत आफ्ना गतिविधिहरू अघि बढाइरहेको यस संस्थाले विभिन्न ठाउँमा स-साना एकाइहरूको गठन गरेर पनि समाजमा आध्यात्मिक गतिविधिलाई अघि बढाइरहेको छ । संस्थाका विभिन्न सम्पर्क कार्यालयहरूमा बिहीबारको गुरु पूजन, दिव्य गुरु महोत्सव, विभिन्न चाडपर्वमा पूजनादि कार्यक्रमहरू सम्पन्न भइरहेका छन् भने विदेशमा रहेका यससँग सम्बन्धित एकाइहरूले पनि आध्यात्मिक गतिविधिमार्फत विश्वमा आध्यात्मिक शीतलता छरिरहेका छन् ।

संस्थाले प्रत्येक महिना काठमाडौँ उपत्यकालगायत अन्य स्थानहरूमा रहेका विभिन्न शक्तिपीठ र मन्दिरहरूमा तान्त्रोक्त हवनहरू सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ भने प्रत्येक वर्ष यस संस्थाले गोरखास्थित गोरख गुफामा श्री श्री महायोगी गुरु गोरखनाथको चरणकमलमा सवालाख रोट चढाउँदै आइरहेको छ । यसका अतिरिक्त कैयौं मन्त्र हवन साधना, तान्त्रोक्त साधना, ध्यान, महोत्सव आदिका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिसकेको छ भने गोरक्ष निखिल वाणी मासिकलाई निरन्तररूपमा प्रकाशित गरिरहेको छ । एकातिर आध्यात्मिक पत्रिकामार्फत संस्थाले आध्यात्मिक गतिविधिलाई समाजसामु लगिरहेको छ भने अर्कोतिर गोरक्ष निखिल सन्देश नामक साप्ताहिक रेडियो कार्यक्रमबाट पनि यसले आफ्नो अभियानलाई तीव्र बनाइरहेको छ । समाजमा योग्य, सबल, चरित्रवान् नागरिकहरूको उत्पादनका लागि शैक्षिक मिशनअन्तर्गत गोरक्ष निखिल ज्योति दिव्य विद्याश्रम सञ्चालन गरिरहेको यस संस्थाका विभिन्न तह र तप्कामा रहेका कार्यकर्ताहरूका लागि मासिक प्रशिक्षण तथा तालिमको पनि व्यवस्था हुँदै आएको छ ।

हाल अ.ना.प. शैली अपनाएर अगाडि बढिरहेको यो संस्थाको सांगठनिक स्वरूपअन्तर्गत सम्पर्क कार्यालयहरूको सञ्चालन भइरहेको छ भने यसै शैलीभित्र क्षेत्रीय कार्यालयहरूको पनि विकास भइरहेको छ। संस्थाको विकास र विस्तार हुने क्रममा कतिपय सम्पर्क कार्यालयका आफ्नै भवन बनिसकेका छन् भने कतिपयमा भवनका लागि जग्गाको व्यवस्था भइसकेको छ् । थुप्रै सम्पर्क कार्यालयहरूमा विभिन्न स्तरका ध्यानका कार्यक्रमहरूका अतिरिक्त परामर्श सेवालगायत तान्त्रिक हिलिङ्ग पनि सञ्चालन भइरहेका छन् । यसप्रकार यो केन्द्रले आध्यात्मिक युग निर्माणको दिशामा अग्रणी भूमिका निर्वाह गरिरहेको छ ।

## आत्मिक निवेदन

*आत्मीय पाठकवर्ग,*

*'गोरक्ष निखिल वाणी' पत्रिका यहाँहरुलाई कस्तो लागिरहेको छ? अनेक बाधा, अड्चन एवं समस्याहरुका बावजुद पत्रिकालाई निरन्तरता दिँदै प्रबुद्ध पाठकहरुको कसीमा आफूलाई घोट्दै शुद्धता एवं स्तरीयतामा क्रमशः वृद्धि गर्दै जाने हाम्रो संकल्प एवं प्रयास रहँदै आएको छ। भौतिकतामा चुर्लुम्म डुबेको आजको समाजमा एउटा आध्यात्मिक पत्रिकालाई नियमितता दिनु र आफ्नो खुट्टामा उभिन सक्ने बनाउनु भनेको निश्चय पनि असम्भवजस्तो लाग्दछ। तर परमपूज्य सद्गुरुदेवहरुको आशीर्वादले यो असम्भवलाई सम्भव बनाउने कार्य तपाईंहरुबाटै भइसकेको छ। पत्रिकालाई युगौं-युगसम्म जीवन्त राखी आउँदो पुस्तालाई हाम्रो आध्यात्मिक धरोहरको रुपमा हस्तान्तरण गर्ने जिम्मेवारी पनि तपाईं, हाम्रै काँधमा आएको छ।*

*प्रत्येक व्यक्ति स्वयं आध्यात्मिक पथमा अग्रसर भई आफ्नो परिवार, टोल, छिमेक, समाज, गाउँ, सहर, जिल्ला, अञ्चल हुँदै सम्पूर्ण देश अनि सम्पूर्ण विश्वलाई नै अध्यात्ममय बनाउने महान् अभियानलाई मूर्तरुप दिन पत्रिका सबैभन्दा सशक्त माध्यम बन्न सक्छ। अतः पत्रिका सदस्यता विस्तारको कार्यक्रममा यहाँहरुको सहयोगको अपेक्षा गर्दछौं।*

*पत्रिकाको बिक्री मूल्य रू. ३०।- मात्र भएकोले तपाईंले कम्तीमा दसवटा पत्रिका मगाएर आफ्ना नाता-गोता, छरछिमेकमा बाँड्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको घर, टोल, छिमेक वा नातागोतामा कहीं पनि पूजा-आजा, हवन, विवाह, व्रतबन्ध, सप्ताह, जन्मदिन, मेला, पर्व, महोत्सव आदि हुँदैछन् भने त्यहाँ पत्रिकाको स्टल राखेर यसको महत्त्वबारे जानकारी गराउनुका साथै वार्षिक सदस्यताको लागि प्रेरित गर्न सक्नुहुन्छ।*

*यसका अलावा टाढा-टाढा रहेका आफ्ना नाता-गोता, मित्रजनलाई हुलाकमार्फत पत्रिका पठाउन सक्नुहुन्छ। यसो गर्दा आत्मिक सम्बन्ध अझ प्रगाढ हुन जान्छ।*

*यो पत्रिका यहाँहरुको आफ्नै भएकोले यसलाई फलाउने, फुलाउने र फैलाउने जिम्मा पनि यहाँहरुकै हो। यसैले, सम्पूर्ण पाठकहरुमा हाम्रो आत्मिक निवेदन छ– आफूलगायत कम्तीमा पाँचजना वार्षिक सदस्य बनाउने संकल्प आजकै दिनदेखि गरौं।*

*यहाँहरु सबैको सहयोगले पत्रिकाको सदस्य सङ्ख्या निरन्तररुपमा वृद्धि हुँदै जानेछ जसले गर्दा पत्रिकालाई अझ स्तरीय एवं आकर्षक बनाउन मद्दत मिल्नेछ भन्ने कुरामा हामी विश्वस्त छौं।*

*वार्षिक सदस्यताको लागि रु. ३५०।- (अक्षरेपी रु. तीन सय पचास मात्र) हामीलाई पठाउनुहोस्। त्यसपछिको बाँकी काम हामी गर्नेछौं।*

*अन्तमा, आत्मीय पाठकवर्गहरुमा विनम्र अनुरोध छ कि पत्रिकाको स्वयंले अध्ययन गरौं एवं आफ्नो परिवार तथा इष्टमित्रलाई पनि पढ्न अनुरोध गरौं। यसका अलावा अन्य पाँचजना व्यक्तिलाई पढाउने प्रयास गरौं।*

*संसारको सबैभन्दा ठूलो दान ज्ञान दान हो, तपाईंको सानो दानले कसैको जीवनमा नयाँ मोड आउन सक्छ, जीवनमा सदाबहार छाउन सक्दछ। त्यसैले परमपूज्य सद्गुरुदेवहरुको महान् योजनालाई मूर्तरुप दिँदै चरितार्थ गराउन आजदेखि गुरु कार्यमा सहभागी बनौं र यस योजनालाई आ-आफ्नो तरीकाबाट सहयोग गरौं।*

*पत्रिकाको बिक्री हाम्रो उद्देश्य होइन, अपितु परमपूज्य सद्गुरुदेवहरुको असीम अनुकम्पाले प्रत्येक जन-जनमा गोरक्ष निखिल ऊर्जाको सञ्चार गरी आध्यात्मिक युगको पुनः निर्माण गर्नु हो। अस्तु।*

# होली

नेपाली शब्द सागरमा होलीको अर्थ फागु खेल्ने काम, फागु गीत वा फागु लय भनेर जनाइएको छ । यो एउटा प्राचीन उत्सव हो । नेपाल एवं भारतमा विशिष्ट तरीकाले यसलाई मनाउँदै आएको पाइन्छ। यो उत्सव वसन्त ऋतुको समाप्ति र गृष्म ऋतुको आगमनसँगै मनाइन्छ । यसलाई फगुवा, होरी पनि भन्ने चलन छ । सम्पूर्ण नेपालमा यो उत्सव मनाइन्छ तापनि नेपालको तराई क्षेत्रमा भने निकै उल्लासपूर्वक सबै जाति र उमेरका नारी पुरुषहरूले एकैसाथ मनाउने गरेको पाइन्छ । अबीर एवं रङ छ्यापेर मनाइने यो पर्वले मिथिलाञ्चलको जनकपुरमा धेरै पहिलेदेखि जरो गाडेको विश्वास गरिन्छ। यस दिन गाउँ घरमा फोहोर, मैला, पातपतिंगर, घाँस आदि थुपारेर आगो बालिन्छ । यसलाई मैथिली भाषामा समत जलाउने भनिन्छ। नेपालीमा यसलाई चिरदाह भनिन्छ । फाल्गुण शुक्लपक्षको अष्टमीमा बिहान काठमाडौँको वसन्तपुर कुमारीघर छेउमा १५ हात लामो मोटो बाँसको माथितिर छानाजस्तै कपडाले बनाइएका तीन तहको चक्काहरूमा विभिन्न रङका कपडाका लामा लामा टुक्राहरू झल्लर झैँ गाँसिएको चिर ठड्याएपछि होली आरम्भ गरिन्छ । साथै हनुमानढोका दरवारपरिसरमा जगन्नाथ मन्दिरको पार्श्वतिर रङ्गीन कपडाका लामा लामा टुक्राहरू गाँसेको रूखको प्रतीकात्मकस्वरूप मयलको ठूलो हाँगा गाडेर पूजा गरिन्छ । ललितपुरको दरवार क्षेत्रमा आलुबखडाको रूख गाडेर पूजा सम्पन्न गरेपछि होली फुकाउँछन्। फागु पूर्णिमा (होली पूर्णिमा) को राती वसन्तपुरमा ठड्याएको चिर ढाली नदी किनारामा लगेर आगो लगाएपछि होली समाप्त हुन्छ। तराईमा फागु पूर्णिमाको रात आगो बाल्ने गरिए पनि भोलिपल्ट (चैत्र कृष्ण प्रतिपदामा) रङ्गोत्सव होली मानिआएको पाइन्छ ।

काठमाडौँको ठमेल (पुरानो नाम थँ:बहिल) स्थित श्री विक्रमशील महाबिहार (भगवान् बहाल) मा रहेको सिंहसार्थबाहुको मूर्तिलाई बहालबाट निकाली बहालपरिसर बाहिरको चोकमा मध्य रातसम्म अबीर जात्रा गरी त्यहाँ निर्मित पाटीमा विराजमान गराइन्छ। काठमाडौँका व्यापारी समूहको नेतृत्व (जसलाई सार्थबाह भनिन्छ) गर्दै ल्हासामा गई व्यवसाय गरेको वर्षौं बितिसक्दा पनि घर फिर्न सकेनन्। श्री करुणामयको प्रार्थना गरेपछि भोलि बिहान ब्रह्मपुत्र नदी किनारामा भेटिने वायुपंखी घोडामा सबै व्यापारीहरू सवार भई ब्रह्मपुत्र पार गरी घर फर्कन सक्ने उहाँले निर्देशन दिनुभयो । घोडामा सवार भई घरतर्फ फिर्दा ल्हासामा आफूहरूले पत्नी बनाएका राक्षसी स्त्रीहरूको चित्कार, घर नफर्कन गरिएको अनुरोध सुनी मुन्टो फर्काई नहेर्न दिएको आदेशको उल्लंघन गरेमा ती स्त्रीहरूले मारेर खाने चेतावनी दिइएको थियो । सिंहसार्थबाहुबाहेक सबैले मुन्टो फकाई हेर्दा उनीहरूलाई राक्षसीहरूले खाए । सिंहसार्थबाहु मात्र घर फर्कन सफल भए । त्यो दिन फागुनको पूर्णिमा परेको उल्लेख गरिएको छ । भोलिपल्ट बिहानदेखि दुईजना व्यक्तिले बोकेको नोलको बीचमा राखिएको घण्टा बजाउँदै काठमाडौँको भित्री शहरमा जगात मागेर सातपटक परिक्रमा गर्छन् । त्यसै साँझ घण्टा बजाउँदै परिक्रमा गरेको बाटो पछ्याई रक्त वर्णको अति कलात्मक सुन्दर सिंहसार्थबाहुको प्रतीक मूर्ति (चकँद्य) लाई गाजाबाजाका साथ सिन्दुर जात्रा गरी शहर डुलाइन्छ। सिंहसार्थबाहु ल्हासाबाट सकुशल घर फर्केको स्मृतिमा अद्यावधिक यसलाई जात्राको रूपमा स्मरण गर्ने परम्परा बसेको हो भन्ने विश्वास रहेको पाइन्छ ।

पुराणमा असुरराज हिरण्यकशिपुले परमपिता ब्रह्माबाट दिनमा न त रातमा, घरभित्र न त बाहिर, भूमिमा न त आकाशमा, मनुष्यले न त जनावरले, अस्त्रले न त शस्त्रले नमारिने वरदान प्राप्त गरेका थिए । कसैले मार्न नसक्ने सम्झी आफ्नो अत्याचार बढाउँदै स्वर्ग र पृथ्वीमा आक्रमण गर्दै ईश्वरको पूजा गर्न बन्देज लगाएर असुरराजले जनतालाई आफ्नै पूजा गर्न बाध्य गराउन थाल्यो। दानवराज हिरण्यकशिपुका छोरा प्रह्लाद भने भगवान् विष्णुका परमभक्त थिए। विष्णुको आराधना नगर्न धेरैपटक धम्काउँदा पनि ईश्वरभक्ति मै लीन रहने छोरा प्रह्लादलाई मार्न उसले अनेक जुक्ति पनि गऱ्यो । ठूलठूला हात्तीले कुल्चाउँदा, विषालु सर्पले टोकाउँदा, जादुटुना गर्दा, पर्वतको टाकुराबाट खसाल्दा, शम्बरासुरद्वारा अनेक प्रकारको मायाको प्रयोग गराउँदा, अँध्यारो कोठामा थुन्दा, विष खुवाउँदा, खाना नदिई भोकै राख्दा, हिउँ नै हिउँ भएको ठाउँमा राख्दा, आँधीमा पार्दा, पर्वतले थिच्दा एवं समुद्रमा डुबाउँदा पनि कुनै उपायले निर्दोष बालकको वध गर्न नसकी आफ्ना सबै प्रयत्न व्यर्थ गएकाले हिरण्यकशिपु ठूलो चिन्तामा पऱ्यो । अन्तमा आगोले नडढ्ने शक्तियुक्त खास्टो पाएकी आफ्नी बहिनी होलिकाले प्रह्लादलाई काखी च्यापेर खास्टो ओढी प्रज्ज्वलित चितामा बसेमा उनी मर्ने निश्चय गर्दा हिरण्यकशिपुले त्यसै गर्न लगायो । दनदनी बलेको चितामा बस्नासाथ होलिकाको ओढ्ने हावाले उडाएर लग्यो र उनी आगोले डढी मरिन् । तर भगवान् विष्णुको ध्यानमा लीन

भक्त प्रह्लादलाई परमात्माको अनुग्रहले चितागिनले कुनै हानि गरेन । होलिका जलेको स्मृतिमा मनाइने अवसरलाई नै होली भन्ने परम्परा छ ।

होलीको सन्दर्भमा अर्को कथा पनि छ । भगवान् शिव पार्वतीसँग विवाह सम्पन्न गर्ने हेतुले ध्यानमा लीन हुनुभएको बेला सदाशिवलाई निशाना साधी तपस्या भङ्ग गर्न कामदेवले वाण छोडे । शिवजीले निधारको तेस्रो आँखा उघार्दा सामुन्ने रहेका कामदेव भस्म भए । आफ्ना पति खरानीमा परिणत भएकोले कामदेवकी पत्नीले विलाप गर्दै आफ्ना पतिको पुनर्जीवनका लागि गरेको प्रार्थनाले अभीभूत भई सदाशिवले कामदेवलाई मानसिक स्वरूप दिनुभयो जसले गर्दा विशुद्ध आध्यात्मिक प्रेमको प्रादुर्भाव सम्भव भयो । यसै घटनाको स्मृतिमा अग्नि प्रज्ज्वलन गर्ने परम्परा चलेको विश्वास गरिन्छ ।

# भारतका विभिन्न

होली महोत्सव नेपाल र भारतका अतिरिक्त हिन्दु बाहुल्य रहेका क्षेत्रहरू बङ्गलादेश, पाकिस्तान, श्रीलङ्काका साथै सुरिनाम, गुयना, दक्षिण अफ्रिका, त्रिनिदाद, मोरिसस, फिजी, अमेरिका र बेलायतमा समेत धुमधामका साथ मनाइन्छ । भारतका विभिन्न प्रान्त वा प्रदेशमा रङ्गोत्सवको मूल मर्मलाई आत्मसात् गर्दै स्थानीय तवरमा होली मनाउँछन् । पञ्जावको आनन्दपुरसाहिवमा शिख समुदायले मनाउने 'होला मोहल्ला' भारतभर प्रसिद्ध छ । उत्तरप्रदेशको उत्तरपूर्वी जिल्लामा होलीको बिहानी विशेष पूजाका साथ खुशी र उमङ्गले एक आपसमा भाइचारा वृद्धि गर्ने उद्देश्यले 'होली मिलन'को रूपमा खेलिन्छ । यस रङ्गमय दिनमा एक आपसमा बधाई र शुभकामना दिन्छन् । होलिकाकै सेरोफेरोमा उस्तै उल्लास र उमङ्गले बिहारमा भोजपुरी भाषाले अलंकृत 'फगुवा' मनाउँछन् । फागु पूर्णिमाको साँझ गुइँठा, पुराना काठ, दाउरा, घाँसपात जम्मा गरेर आगो बाल्छन् । यस प्रज्ज्वलित अग्निमा नयाँ अन्नको आहुति पनि गर्छन् । स्थानीय पाको व्यक्ति वा पुरोहितद्वारा आगो बाली शुभकामनास्वरूप आगोको चारैतिर झुम्मिएका अन्य व्यक्तिहरूलाई अबीर दलिदिन्छन् र भोलिपल्ट उपद्रै रङ्गोत्सव खेल्छन् । यस उत्सवको अर्को पक्ष रागरङ्ग सहितको लोकगीत, नाच, गाना बजानाले उत्सर्गको रूप लिन्छ । भाङ, गाँजा मिसाइएको सर्वत, मिठाई सेवन गरी लट्ठ पर्ने परिपाटी समेत रहेको छ ।

डोल पूर्णिमाको नामबाट परिचित होलीको एकाबिहानै केशर रंगको पोशाकमा सुसज्जित, मधुर सुगन्धयुक्त फूलमाला पहिरी बङ्गालीहरू बाजागाजाका साथ गाउँदै श्रीकृष्ण राधाको मूर्ति राखी अति सुन्दर ढंगले सिङ्गारिएको खट बोकी ठाउँ ठाउँमा शहर गाउँका सडक गल्लीहरूको परिक्रमा गर्छन् । यस्तो परिक्रमा पथमा सहभागीहरूले खट झुलाउँदै भक्ति गीत, संगीत गाउँदै बजाउँदै अबीर तथा रङ छ्याप्दै अन्त्यमा विभिन्न मिठाईको भोग दिई होली विसर्जन गर्छन् । उडिसाबासीहरूले पनि बङ्गालीहरूले जस्तै नै होली उत्सव मनाउँछन् । तर श्री राधाकृष्णको स्थानमा भगवान् जगन्नाथको मूर्ति राखेर पूजा अर्चना गर्छन् ।

फागुन महिनाको रङ्गोत्सव होली गुजरातमा रविवालिको खेतीको मौसम शुभारम्भको रूपमा समेत मनाउँछन् । गाउँ शहरका स्थानीय चौबाटा, चोकहरूमा भेला भई असत्यमाथि सत्यको विजयस्वरूप विजयोत्सवको अर्थमा अत्यन्त अनुरागको साथ प्रज्ज्वलित अग्निको चारैतिर नाचगान गर्छन् । गुजरातको अहमदावादका सडकबीचमा दूध नौनीले भरिएको माटोको भाँडो केही उचाइमा झुण्ड्याइराखेको हुन्छ । उत्साही युवाहरू मानव पिरामिड बनाई त्यसमाथि चढी झुण्ड्याइएको भाँडोसम्म पुग्न प्रयासरत हुँदा केटीहरूले रंगीन पानी खन्याएर युवाहरूको कोशिशलाई खलबल्याउँछन् । श्रीकृष्ण गोठालाहरूको साथ लागी गोपिनीहरूको दूध नौनी चोरी खाने पिउने गरेको स्मृतिमा श्रीकृष्णले घर घरमा ठूलै समूहमा दूध नौनी चोर्न आउने चेतावनी दिँदै सावधान रहन आग्रह गरे झैं मानिसहरूको भीडले वातावरण रोमाञ्चित गराउँछन् । तर उत्साही युवाहरूको समूहले भीडको बाधा व्यवधानको बावजूद बाटोमा झुण्ड्याएको भाँडो फुटाल्छन् र त्यस वर्षको होलिराजको उपाधि पाउँछन् ।

महाराष्ट्रमा होली पूर्णिमामा मनाइने सिम्गा उत्सवको मुख्य क्रिया नै होलिका दहन हो । सिम्गाको अर्थ सम्पूर्ण दुष्टहरूको नाश गर्ने हो । उत्सव मनाउने हप्ता दिनपूर्व युवा समूहहरूले स्थानीय तवरले काठपात र पैसा बटुल्छन् ।

अर्को कथानुसार भगवान् श्रीकृष्ण सबैका प्रिय थिए । वृन्दावनका सबै गोपिनीहरू उहाँका भक्त थिए । उनीहरूसँग रसरंग गर्न श्रीकृष्णले वृन्दावनमा होलीको आयोजना गरी रमाइलो गर्ने परम्परा बसाल्नुभएको हो ।

आगोमा भुटेको अन्नलाई संस्कृतमा होलका भनिन्छ । प्राचीनकालमा फागु पूर्णिमाको दिन वैश्वदेव नामक यज्ञ गरिन्थ्यो । घरमा भित्र्याइएका नयाँ अन्नहरू (गहुँ, चना, जौ आदि) को आहुति दिइन्थ्यो र बाँकी अन्न प्रसादको रूपमा उपभोग गरिन्थ्यो । यसरी अग्निमा अन्न डढाएर त्यसको भस्म टीकाको रूपमा लगाई मनाइने उत्सव भएकोले यसलाई होलिकोत्सव भन्न थालियो ।

भविष्यपुराणमा उल्लेख भए अनुसार महाराज रघुको राज्यकालमा ढुण्डा नामकी राक्षसीको उपद्रव ज्यादै बढेपछि प्रजाहरू भयभीत भई महर्षि वशिष्ठसँग सल्लाह लिन गए ।

# ठाउँमा मनाइने होली

होलीको दिनमा संकलन गरिएको काठपातबाट ठूलो चाङ बनाई साँझमा आगो लगाउँछन् । दन्किरहेको आगोमा घर घरबाट मिठाई र खाना ल्याई अग्निदेवलाई चढाउँछन् । उत्तर भारतमा झैं पूर्णिमाको भोलिपल्ट होली पर्व मनाए जस्तै यहाँ परम्परागतरूपमा रङ पञ्चमीका दिन मात्र रङ्गोत्सव मनाउँछन् ।

पूर्वोत्तर भारतको मणिपुरमा १८ औं शताब्दीतिर वैष्णवी अनुयायीहरूबाट प्रभावित छ दिनसम्म मनाइने होली शताब्दीयौं पुरानो 'याओसाङ्ग' पर्वमा समाहित हुन पुग्यो । परम्परा अनुसार झारपात र परालको छाना भएका छाप्राहरू दहन गरी यो पर्व मनाउँदै आएको पाइन्छ । युवाहरूले पूर्णिमाको रात्रिबेला 'थावल च्योङबा' भन्ने नाच स्थानीय बाजागाजाको तालमा गीतसहित प्रस्तुत गर्छन् । भक्तजनबाट भक्ति गीत, संगीत र ठूलो झाँकीका साथ जुलुसले इम्पलाको कृष्ण मन्दिरमा पुगी अनेक सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत गर्छन् । दक्षिण भारतको कर्नाटकमा होलीमा दाउराको चाङमा 'कामदहन' स्वरूप आगो लगाउँछन् । कश्मिरमा नागरिकका साथै भारतीय सुरक्षा बलका अधिकृतहरूले समेत होली मनाउँछन् । नाचगान र रङ्गीन पाउडर र पानी छ्यापी अत्यन्त उत्साह उमङ्गले रोपाईं शुरुआत गर्ने पर्वको रूपमा होली मनाउँछन् ।

एकदिन केही गोपिनीहरू आफ्ना लुगा नजिकैको रूखमा झुण्ड्याई नग्न भएर यमुना नदीमा नुहाइरहेको देखी नदी किनारामा गाई चराउँदै गरेका श्रीकृष्णलाई राम्रो लागेको थिएन । गोपिनीहरूको जलक्रीडाले वरुणदेव क्रोधित भएको श्रीकृष्णले चाल पाई उनी गोपिनीहरूले कपडा झुण्ड्याएको रूखको एउटा हाँगामा बसी बाँसुरी बजाउन थाले । श्रीकृष्णको बाँसुरीको धुन सुनेर गोपिनीहरू स्तब्ध भए । जलबाट बाहिर निक्लन नसक्ने र जाडोले काम्न थालेका गोपिनीहरूले आ-आफ्नो कपडा पाउन श्रीकृष्णसँग अनेक अनुनय विनय गर्न थाले । अन्तमा भविष्यमा यसरी सर्वाङ्ग नाङ्गो भएर नदी प्रवेश नगर्ने वाचासहित दिव्य ज्ञान प्रदान गरेको वर्णन श्रीमद्भागवत् महापुराण, दशम स्कन्द (पूर्वार्ध), बाईसौं अध्यायमा अति सुन्दरसँग प्रस्तुत भएको छ ।

महर्षिको आदेशानुसार सबै मिलेर लठ्ठी, तरवार, ढाल आदि लिएर मसाल हातमा बोकी ठाउँ ठाउँमा अग्नि प्रज्ज्वलित गर्दै होहल्ला मच्चाउँदै दौडिन थाले। ठूलो जनसमूहको त्यस्तो क्रियाकलाप देखेर राक्षसी भयभीत भएर शान्त रहन थाली । त्यसै बेलादेखि यो उत्सव मनाउने चलन बस्यो । यस दिन प्रज्ज्वलित अग्निलाई प्रदक्षिणा गर्ने चलन छ ।

यसै ढुण्डा राक्षसीको प्रसंग युधिष्ठिर र श्रीकृष्णको सम्वादमा पनि पाइन्छ । प्रसंगअनुसार बालकहरूको रक्षा ढुण्डा राक्षसीबाट गराउन वसन्त प्रारम्भ भएको दिनमा हातमा काठका तरवार, खुकुरी, खुँडा लिएर केटाकटीहरू घरबाट निस्कने र सुकेका दाउराहरू चौबाटोमा बालेर रक्षामन्त्र पढ्दै हवन गर्ने उपाय गरियो। अग्निलाई तीनपटक परिक्रमा गरेर जम्मा भएका जतिले जाने जति लाजभाँडका शब्द बोल्ने र भगलिंगवाचक शब्दहरू बोलेर हाहाहुहु गर्दै नाचगान गरेर राक्षसीको शक्ति नाश गर्ने उपाय सोचियो। यही परम्परा नै होलिका उत्सवको रूपमा चलेको कथा पुराणमा पाइन्छ ।

होली उत्सव ब्रह्माण्डमा विभिन्न शक्तिशाली तेज रश्मिहरूको उत्सव पनि हो । यस उत्सवको अवसरमा ब्रह्माण्डमा विचरण गर्ने तेज रश्मिहरूबाट सिर्जित विभिन्न रङ्गहरूले वातावरणमा असर गर्ने तत्त्वहरू पोषित हुन्छन् । वसन्त ऋतुको आगमनतिर मनाइने होलीको अवसरमा परिवर्तित मौसम ज्वरादिका कारण हुन सक्छ । अतः प्राकृतिक रङ्गीन चूर्ण (पाउडर वा धूलो) कृडात्मक तवरले छर्कंदा औषधीय महत्त्व बोक्ने हुन्छ । परम्परागतरूपमा यस्ता रङहरू निम, कुमकुम, बेसार आदि जडिबुटीबाट तयार गरिन्थ्यो । त्यस्तै तरल रङको आवश्यकता पलास आदि फूलहरू पकाएर रातभर पानीमा राख्दा बिहान हुने पहेँलो तरल रङले पनि औषधीय गुण दिन्छ । वसन्तको पालुवा तथा फूलहरूबाट पाइने प्राकृतिक रङको बदला हालका दिनहरूमा विषैला रासायनिक रङहरू लेदो (पेष्ट), सुख्खा (ड्राई) वा जलीय (वाटर कलर) रङले स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पुऱ्याउने धेरै सम्भावना हुन्छ । कालो रङको लागि प्रयोग गरिने *Lead Oxide* ले मृगौला दोषपूर्ण हुने, *Aluminium Bromide* को सेतो रङ्ग र *Mercury Sulphate* को रातो रङले छाला र पेटको क्यान्सर, *Prussian Blue* को निलो रङ्गले चर्मरोग तथा *Copper Sulphate* को हरियो रङले आँखा रोग तथा अस्थायी अन्धोपना ल्याउने भएकोले यस्ता कृत्रिम रङहरूको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनु अपरिहार्य देखिन्छ ।

जय गुरुदेव !

# होली र तन्त्र

यो सम्पूर्ण सृष्टि वास्तवमा अणुहरूको एउटा संयोजन मात्र हो, जसको प्रत्येक अणु दोस्रो कणसँग जोडिएको छ र इथरको माध्यमले सम्पूर्ण ब्रह्माण्डमा तादात्म्य भएको छ । यदि पूरै विश्वमा केही हलचल कतै भएको छ भने सचेत साधकले त्यसलाई अवश्यै स्पर्श गर्दछ । यसैलाई बोलीचालीमा 'सिद्धि' भनिन्छ, 'चमत्कार' मानिन्छ । साधकलाई थाहा हुन्छ कि यसमा आश्चर्य भन्ने केही पनि छैन । यस्तो स्थिति त साधनाको माध्यमबाट जोसुकैले पनि प्राप्त गर्न सक्दछ । अन्तर केवल यति मात्रै हो कि सफल अनि सिद्ध साधकलाई प्रत्येक क्षणको महत्त्वको बारेमा थाहा हुन्छ र तर्क कुतर्क छोडेर गुरुले बताउनुभएअनुसार साधनामा गतिशील हुन्छ । अर्कोतिर अधिकांश मानिसहरू धेरैजसो समय र ऊर्जा आलोचना र शंकामा गुमाउँछन् । सच्चा साधकले कुन बेला कस्तो साधना गर्नुपर्दछ बुझेको हुन्छ । उसले प्रकृतिमा भइरहेको परिवर्तनहरूलाई चनाखो भएर हेर्दछ र त्यसबेला सामान्य साधनाहरूको अपेक्षा तन्त्र साधनालाई प्रमुखता दिन्छ ।

तान्त्रोक्त साधनाहरूको सफलतासँग नजिकको सम्बन्ध हुन्छ किनकि त्यसको पछाडि व्यक्तिको जुझारूपना हावी भएको हुन्छ जसबाट सफलता मिल्ने सम्भावना प्रबल हुँदै जान्छ ।

समस्त विरोधाभासहरूका बावजूद पनि तन्त्रको सर्वोच्चता निर्विवादरूपले सत्य छ । वर्षमा केही दिन विशेष महत्त्वको हुन्छ । प्रकृतिको सन्तुलन, प्रकृतिको रहस्यमय लीला, अणु-अणु चैतन्य हुनुका साथै यसबेला यस्तो वातावरण हुन्छ जसले साधकको परिश्रमलाई सयौं गुना अधिक प्रभावशाली बनाइदिन्छ । यसलाई अर्को रूपमा भन्नुपर्दा प्रकृति विरोधी नभएर सहायक र मृदुरूपमा देखिन्छन् । प्रकृतिको प्रकट स्वरूपलाई नियाल्यौं भने पनि त्यो दुई रूपमा नै देखिन्छ– या त शीतल मन्द हावा वा उग्र प्रचण्ड आँधीबेहरी, खेतलाई सिँच्ने नदीको शान्त जल वा बाढीको उर्लंदो भेलले गाउँका गाउँ नै सखाप पार्ने रौद्र प्रवाह... ।

तान्त्रोक्त साधनाहरूलाई हेर्दा एकातिर सौम्य पनि छन्, अर्कोतिर यसले आफ्नो प्रवाहको झट्काले विशाल वृक्षलाई पनि उखेलेर फ्याँक्ने क्षमता राख्दछ । विनाशबिना नवनिर्माण सम्भव पनि छैन । प्रकृतिको यो उग्रता र तन्त्रको प्रचण्डताको सही तालमेलको दिन कालरात्रि, दीपावलीको रात्रि वा होलिका-दहनका रात्रि हुन् । प्रकृति यस दिन सामान्य स्थितिमा रहन्न । यी दिनहरूमा कण-कण पूरै क्षमताले कम्पनमय रहन्छन् र साधककहरूले यसै क्षणलाई समात्ने कला जानेका हुन्छन् ।

होली पर्व दुई महापर्वहरूको ठीक बीचमा घटित हुने पर्व हो । होलीभन्दा पन्ध्र दिन अगाडि महाशिवरात्रि पर्व सम्पन्न हुन्छ र पन्ध्र दिनपछि चैत्र नवरात्रि महापर्व सम्पन्न हुन्छ । शिव र शक्तिको ठीक मध्यको पर्व र एक प्रकारले भन्ने हो भने शिवत्वको शक्तिसँग सम्पर्कको अवसरमा नै होली उत्सव आउँछ ।

जहाँ शिव र शक्तिको मिलन हुन्छ, उहीं ऊर्जाको लहरको विस्फोट भएर.र तन्त्रको प्रादुर्भाव हुन्छ किनकि तन्त्रको उत्पत्ति नै शिव र शक्तिको मिलनबाट भएको छ । यस्तो विशेषता बोकेको उत्सव त कुनै पनि अन्य पर्वमा सम्भव छैन । यसैले होली पर्वलाई साधनाहरूका लागि सिद्ध मुहूर्त, तान्त्रिकहरूको सौभाग्यको घडी मानिएको छ ।

प्रकृतिमा भइरहेका कम्पनहरूको अनुभव सामान्यरूपमा गर्न सकिन्न । तर महाशिवरात्रिपछि र चैत्र नवरात्रिभन्दा पहिले वर्षको सबैभन्दा अधिक मादक र स्वप्निल अनुभूति हुन्छ किनकि यो प्रकृतिको रङ हो ।

तन्त्र जीवनको एउटा मस्ती हो । तन्त्रलाई जान्नेहरू नै सही अर्थमा जिउने कला जान्दछन् । तिनीहरू त्यस रहस्यलाई जान्दछन् जसबाट जीवनको बागडोर उनीहरूसँगै रहन्छ । उनीहरूको जीवन घटना र संयोगमा आधारित नभएर उनीहरूकै वशमा हुन्छ, गतिशील हुन्छ । तन्त्र साधकले मात्र आफूभित्रको शक्तिको मादकताको सही मेल होलीको मुहूर्तसँग बसाउन सक्छ र ती साधनाहरूलाई सम्पन्न गर्न सक्दछ । यसले उसको जीवनलाई नै उच्च स्थितिमा लान्छ ।

होली उल्लास र रङहरूको पर्व हो । यो रङ तपाईंको जीवनमा स्थायी पनि हुन सक्छ । तान्त्रिक र साधकले नै सहीरूपमा होलीको महत्त्व बुझ्दछन् किनकि होलिका दहनको रात सामान्य रात होइन । यो त तन्त्र साधनाहरूको सिद्ध मुहूर्त हो । यस दिन तान्त्रोक्त वा मान्त्रोक्त कुनै पनि साधना पूर्णरूपमा सफल हुन्छन् । जय गुरुदेव !

# होलीको आध्यात्मिक रहस्य

जो सर्वेश्वर सर्वशक्तिमान् अनन्तकोटि ब्रह्माण्डनायक भगवान् हुनुहुन्छ, उहाँ रसरीतिबाट अत्यन्त सुलभ साधारणजस्ता हुन पुग्नुहुन्छ । भनिन्छ– प्रेमदेवता जसलाई छुनुहुन्छ, ऊ सर्वज्ञ हुन जान्छ र सर्वज्ञ अल्पज्ञ हुन जान्छ । अल्पशक्तिमान् सर्वशक्तिमान् हुन जान्छ र सर्वशक्तिमान् अल्पशक्तिमान् । परिच्छिन्न व्यापक हुन जान्छ, व्यापक परिच्छिन्न हुन जान्छ । यसप्रकार प्रेमदेवताको स्पर्शबाट 'कोही कोही' 'केही' हुन जान्छन् । प्रेमरङ्गमा रङ्गिएका प्रेमीका लागि सम्पूर्ण संसार नै प्रेमास्पद प्रियतम् हुन जान्छ ।

राजराजेश्वरी त्रिपुरसुन्दरीको आराधना गर्नेहरू उहाँको ध्यान यसरी गर्दछन्–

**सिन्दूरारुणविग्रहां त्रिनयनां माणिक्यमौलिस्फुरत्**
**तारानायकशेखरां स्मितमुखीमापीनवक्षोरुहाम् ।**
**पाणिभ्यामलिपूर्णरत्नचषकं रक्तोत्पलं बिभ्रतीं**
**सौम्यां रत्नघटस्थरक्तचरणां ध्यायेत् परामम्बिकाम् ॥**

(श्रीललितासहस्रनामस्तोत्र)

**अतिमधुरचापहस्तामपरिमितामोदबाणसौभाग्याम् ।**
**अरुणामतिशयकरुणामभिनवकुलसुन्दरीं वन्दे ॥**

(श्रीललितात्रिशतीध्यानम्)

'सिन्दूरारुणविग्रहाम्'– सिन्दूरसमान् अरूण विग्रह छ भगवतीको । त्यो अरूणिमा के हो ? अतिशय करुणा । देवी आर्द्र हुनुहुन्छ– 'आर्द्राम्' (श्रीसूक्त ४) । कठोरता त उहाँमा छँदैछैन । जीवमाथि असीम करुणा छ । त्यसैमा हर समय आर्द्र हुनुहुन्छ । 'तृप्तां तर्पयन्तीम्' (श्रीसूक्त ४) जो स्वयं तृप्त हुनुहुन्छ र सबैलाई तृप्त गर्नुहुन्छ । जो स्वयं तृप्त छ, उसैले अरूलाई पनि तृप्त गर्न सक्दछ । जो परम तृप्त हुनुहुन्छ, अनन्तकोटि ब्रह्माण्डनायक सर्वेश्वर, जसलाई संनिधान प्राप्त छ, जो अनन्तब्रह्माण्डजननी ऐश्वर्य-माधुर्यका अधिष्ठात्री महालक्ष्मी भगवतीको पनि सर्वोत्तम सारसर्वस्व हुनुहुन्छ, उहाँ नै श्रीराधारानी हुनुहुन्छ । सर्वेश्वर पनि जसको पादारविन्द-रजको आराधना गर्दछन्, उहाँभन्दा बढी कसको तृप्ति हुन सक्छ; उहाँको तर्पण भएमा सारा संसारको तर्पण हुन जान्छ ।

'लोहित्यमस्य विमर्शः'– लोहित्य के हो ? विमर्श । भगवान्को स्वरूप मानिएको छ– अखण्ड-बोध । यस्तो बोध जुन निर्विशेष छ, जसमा कुनै विशेषण छैन । घटज्ञान, पटज्ञान त सविशेष ज्ञान हुन्, विशेषणयुक्त छन्; निर्विशेष कहाँ हो र ? अखण्ड-बोधमा लोहित्य हो विमर्श ।

सजातीय विजातीय स्वगत-भेदशून्य परमात्मा त हुनुहुन्छ– प्रकाशात्मक शिव; उहाँमा जुन विमर्श आयो, त्यही हो लोहित्य ।

लोहित्य माने सविशेष ज्ञान, तत्तदवस्तु-ज्ञान– प्रपञ्चज्ञान ।

भगवान् श्रीकृण करुणावरुणालय हुनुहुन्छ । उहाँले जीवलाई संसारमा पठाउनुभयो । किन ? कर्मअनुसार फल भोग्नका लागि ।

आमाको हृदयमा करुणा रहन्छ । तर कहिलेकाहीँ तिनले बालकको हातमा खेलौना थमाएर खेल्नका लागि छोडिदिन्छिन्; दयार्द्र भएर बालकको ध्यान फेरि पनि राख्दछिन् । नजिकै रहन्छिन् किनकि बालकमाथि कुनै बाधा आएमा सीधै आमाको काखमा आउन सकोस् । भगवान्ले जीवलाई कर्मफल भोग्नका लागि संसारमा पठाउनुभएको हो तर आफूसम्म आउनका लागि अमोघ सम्बल दिएर पठाउनुभएको छ, त्यो हो– 'प्रेम' । 'प्रेम' प्रत्येक प्राणीमा छ । कुनै पनि जीव यस्तो छैन जसमा प्रेम छैन । ठूलठूला राक्षसहरूमा पनि प्रेम रहेको हुन्छ । अन्त नभए पनि आफ्नी पत्नीमा, बच्चाहरूमा, आफ्नो सुखमा । संसारमा प्रेमविहीन कोही पनि छैन ।

यदि जीव चाहन्छ भने प्रभुमा प्रेम गरेर प्रभुसम्म पुग्न सक्दछन् । जब यो सिद्ध हुन्छ कि प्रेमविहीन कोही छैन, तब प्रेमलाई जगत्-कारण सच्चिदानन्दस्वरूप परमात्मा

मान्नुपर्दछ किनकि कारण नै कार्यमा अनुस्यूत हुन्छ । कुनै स्वर्णाभूषण त्यस्तो छ जसमा स्वर्ण अनुस्यूत नभएको होस् ? के कुनै त्यस्तो माटोको भाँडो होला जसमा माटो अनुस्यूत नभएको होस् ? कुनै छ जलतरङ्ग जसमा जल अनुस्यूत भएको नहोस् ? त्यस्तो कुनै कार्य छैन जसमा कारण (उपादान) अनुस्यूत नभएको होस् । जुनसुकै कार्य भए पनि त्यसमा भित्र, बाहिर, मध्यमा कारण अनुस्यूत हुन्छ । 'प्रेम'– जगत्-कारण हो; किनकि सच्चिदानन्दघन प्रभुमा प्रेमास्पदता छ, प्रेमरूपता छ, अतः कारण-विधया प्रत्येक कार्यमा अनुस्यूत छ ।

अणु-अणु, परमाणु-परमाणुमा प्रेम-तत्त्व विद्यमान छ । एक परमाणु अर्को परमाणु विना स्नेह (प्रेम) कसरी मिल्छन् ? एक परमाणु जब अर्को परमाणुसँग मिल्दछ भने प्रेम वा स्नेहवश नै मिल्दछ । पति-पत्नी, पिता-पुत्र सबै स्नेहबाट नै जुडेका छन् । सारा सम्बन्ध स्नेहमूलक छ । सारा विश्व-प्रपञ्च स्नेहको आधारमा रहेको छ । सारा संसार स्नेहको नै परिणाम, उल्लास, विकास हो । स्नेह (प्रेम) सबैमा अनुस्यूत छ ।

'प्रेम' के हो ?

महानुभावहरूले भनेका छन्– 'जसमा सबै रस, सबै भाव उन्मज्जित-निमज्जित छन्, त्यस रससिन्धु नै प्रेम हो'–

**सर्वे रसाश्च भावाश्च तरङ्गा इव वारिधौ ।**
**उन्मज्जन्ति निमज्जन्ति यत्र स प्रेमसंज्ञकः ॥**

(चैतन्यचन्द्रोदय)

यसप्रकार प्राणी मात्रसँग प्रेम छ । हेर ! प्रेमको अद्भूत प्रभाव ! आज 'होली'को दिन, जसको आपसमा ठूलो वैमनश्यता छ, त्यो मेटिन्छ । रङ प्रेम नै हो । आजको दिन जब व्यक्ति घरबाट बाहिर निस्कन्छ तब यो हेर्दैन कि यो गरीब छ वा धनी, यो शत्रु हो वा मित्र ? गरीब होस् वा चाहे धनी, शत्रु होस् वा मित्र, सबैसँग ठूलो प्रेमले मिल्दछ । होली शत्रुता बिर्सने दिन हो । सबैसँग प्रेमपूर्वक मिल्ने दिन हो । सबै कुभावनालाई फ्यालेर अखण्ड ब्रह्मात्मभाव राख्ने दिन हो ।

राधाकृष्ण, प्रिया-प्रियतम् अनन्तब्रह्माण्डनायक सर्वशक्तिमान्, सर्वाधिष्ठान आनन्दकन्द, श्रीकृष्णचन्द्र र उहाँको आह्लादिनी शक्ति प्रेमात्मक छ । उहाँ नै सर्वरूपमा विलसित भइरहनुभएको छ । प्रेमदेव नै भोक्ता-भोग्य र प्रेरयिताको रूपमा प्रकट भएर लीला गरिरहनुभएको छ । श्रीकृष्णका साथ ग्वाला र राधारानीका साथ उहाँका सखीवृन्दको रूपमा प्रेम नै क्रीडा गरिरहेको छ । श्यामसुन्दरको प्रेममा नै सारा अन्तःकरण, अन्तरात्मा, रोम-रोम रङ्गिएको छ ।

प्रेम जहाँ हुन्छ, त्यहाँ कुनै अन्तर हुँदैन । कुनै प्रकारको भेदभावको कल्पनासम्म हुँदैन । अग्नि सबैतिर छ, कुनै काठ यस्तो छैन जहाँ अग्नि छैन । हरेक काठमा अग्नि छ । काठमा अग्नि प्रकट गर्नका लागि त्यस काठसँग सम्बन्ध जोडिदिनाले अग्नि प्रज्वलित (प्रकट) हुन्छ । अव्यक्त अग्नि भएको काठको व्यक्त अग्नि भएको काठसँग सम्बन्ध जोडिना साथ त्यसमा पनि अग्निको प्राकट्य हुन जान्छ । श्यामसुन्दर र उहाँकी प्राणेश्वरी राधारानीमा प्रेम प्रकट छ ।

अन्यत्र प्रेम, प्रेमको आश्रय र त्यसको विषयमा भेद छ; तर यहाँ छैन । जो प्रेम छ, त्यही उसको आश्रय हो र त्यही उसको विषय हो । यस्तो स्थितिमा उहाँले (प्रेमात्मक-प्रियतम् श्रीराधामाधवले) जसलाई छोइदिनुभयो, उही शुद्ध प्रेम भयो । रङ, अबीर– यी सबै वस्तु उहाँको स्पर्श मात्रले शुद्ध प्रेमरूप हुन जान्छन् । यी सबै सांसारिक पदार्थ भगवत्संस्पर्श मात्रले भगवत्स्वरूप हुन जान्छन् । गन्धकलाई पारदमा घोट्दा केही समयपछि गन्ध पारदरूप हुन जान्छ, त्यसरी नै पूर्णको सम्बन्धबाट अपूर्ण वस्तु पूर्ण हुन जान्छ, प्राकृत वस्तु दिव्य-अप्राकृत हुन जान्छ ।

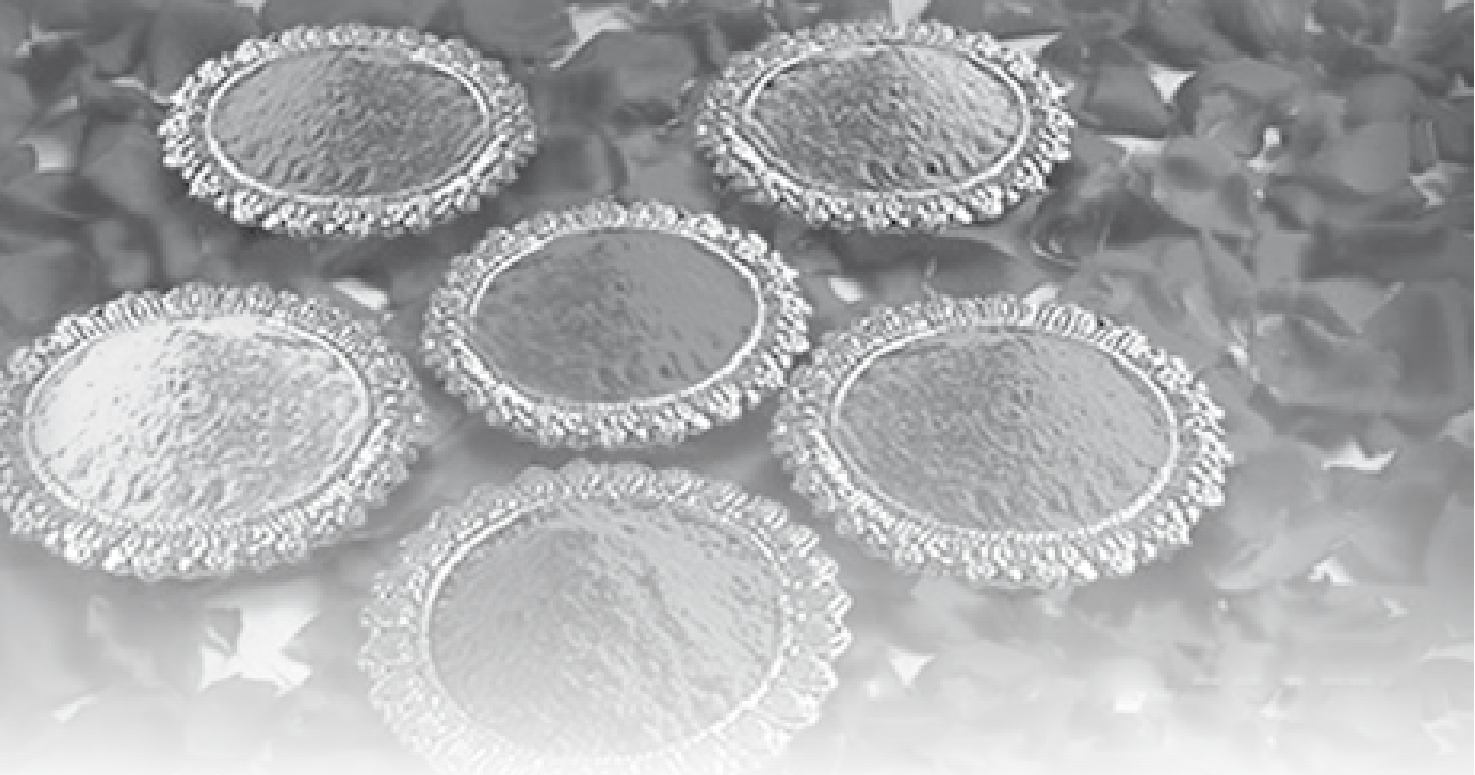
अवधूतगीतामा लेखिएको पाइन्छ–

**न हि मोक्षपदं न हि बन्धपदं न हि पुण्यपदं न हि पापपदम् ।**
**न हि पूर्णपदं न हि रिक्तपदं किमु रोदिषि मानस सर्वसमम् ॥**

(श्रीमद्भा० ५।११)

'मोक्षपद छैन र बन्धपद पनि छैन । पुण्यपद छैन र पापपद पनि छैन । पूर्णपद छैन र अपूर्णपद पनि छैन । यसैले हे मन ! तँ किन रुन्छौ, यी सबै सम छन् ।'

न बन्ध छ, न मोक्ष छ, न पुण्य छ, न पाप छ । एक मात्र अनन्त-अखण्ड-निर्विकार-पूर्णतम् पुरुषोत्तम र उहाँको त्यो अखण्ड प्रेम छ । यसबाट भिन्न केही पनि छैन । जबसम्म त्यस (भगवत्तत्त्व) को प्राकट्य हुँदैन तबसम्म सबै प्राकृतजस्ता हुन्छन् । त्यसैको प्राकट्यका लागि महायज्ञ, अनुष्ठान, अङ्गन्यास, करन्यास, भूतशुद्धि, भूशुद्धि, नामजप, गङ्गास्नान, रसिक सन्तहरूको सम्पर्क र सत्सङ्गादिको अवलम्बन गरिन्छ । उहाँको संस्पर्शको मात्र अभाव छ । यदि संस्पर्श भयो भने सबै चिन्मय हुन जान्छन् । चिन्मयको स्पर्शले सबैमा चिन्मयता छाउँछ, ब्रह्मात्मकता आउँछ, सारा प्रपञ्च चिन्मय हुन जान्छन् । त्यसमा अलौकिकता, प्राकृतता, भौतिकता बाधित हुन जान्छ । त्यसमा अलौकिकताको आविर्भाव हुन जान्छ । अनन्तता, ब्रह्मात्मताको आविर्भाव हुन जान्छ– यही नै होलीको आध्यात्मिक रहस्य हो ।

जय गुरुदेव !

# होली– उद्देश्य र शिक्षा

पर्वको महत्तालाई सबैले स्वीकार गर्दछन् । मनुष्य जब निरन्तर एउटै काम गरिरहन्छ, चाहे त्यो उसका लागि जति नै रुचिपूर्ण किन नहोस्, मानिस त्यसबाट निश्चय नै व्यथित हुन्छ । त्यसैले बुद्धिमान् मानिस त्यसमा सजीवता ल्याउन आफ्नो काममा परिवर्तन गर्दछ । केही समयका लागि केही अरू नै काम गरेपछि उसले पहिलेको काम गर्न थाल्दछ । यस परिवर्तन वा पहिलेको कामबाट केही विश्राम मिल्नाले त्यो काम पूर्ववत् हुन लाग्दछ । यही तथ्यको आधारमा हिन्दुधर्ममा चाडपर्वको व्यवस्था गरिएको हो । यी चाडपर्वभित्र महत्त्वपूर्ण रहस्यहरू लुकेका पाइन्छन् । नोकरी, व्यापार व्यवसायको व्यस्त कार्यक्रमबाट अवकाश प्राप्त गरेर स्वादिष्ट भोजन, सुन्दर लुगाफाटो र अन्य मनोरञ्जनका साधनहरूबाट मरेको मनमा पनि नवजीवन आउँछ, मन प्रफुल्ल हुन्छ जसबाट मानसिक र शारीरिक शक्तिहरूको विकास हुन्छ । जीवनमा जुन चिन्ताले उसलाई खाइरहेको थियो, त्यस क्षतिको केही पूर्ति यस्तो अवसरमा हुन जान्छ ।

चाडपर्व केवल मनोविनोदको लागि मात्र मनाउने गरिन्न । यो त जीवनलाई उज्ज्वल र महान् बनाउने साधन पनि हो । यसले हाम्रो लागि नवीन सन्देश दिन्छ । यसले जीवनलाई श्रेष्ठ र आदर्श बनाउने सैद्धान्तिक विचारलाई मात्र हाम्रो साम‍ु राख्दैन, ती विचारहरूलाई पनि क्रियात्मकरूपमा व्यवहारमा ल्याउँछ । चाडपर्वको यसै विशेषताका कारण यसलाई मनाउन अधिक बल दिने गरिन्छ ।

हाम्रा ऋषिमुनिहरूले ती विचारहरूको विस्तारको माध्यम यी चाडपर्वलाई बनाए । आज जातिपातिको झगडाका कारण हाम्रो सामाजिक ढाँचा जर्जर भइरहेको छ । यो सामाजिक विकृति बढिरहेको छ । यस समस्यालाई सुल्झाउने एउटा सुन्दर साधन हो– होली । यस अवसरमा सानाठूला सबैले आफ्नो सामाजिक उँच-नीच, धनी-गरीब, पद-प्रतिष्ठा आदिलाई बिर्सेर एक आपसमा मिल्दछन् । रङ छ्यापेर आफ्नो सम्बन्धको प्रदर्शन गर्दछन् र एक अर्कासँग निसंकोच व्यवहार गर्दछन् । गएका वर्षमा एक आपसमा भएका मनोमालिन्यलाई बिर्सन्छन् । विरोधी भावबाट जुन फूटको बीज उत्पन्न भइरहेको थियो, त्यो समाप्त हुन जान्छ र त्यसको ठाउँमा सामुहिकता र संगठनको बीजारोपण हुन जान्छ । फाटेको हृदयलाई यस पर्वले मिलाउँछ । यसबाट एउटा नव उल्लास उत्पन्न हुन्छ ।

होलीको उत्सवमा एउटा ठूलो विशेषता यो छ कि यसमा समानताको भाव आउँछ । ब्राह्मण, क्षेत्री, वैश्य र शूद्र सबै एकसाथ मनोरञ्जन गर्दछन् । यसमा वर्णाश्रम धर्मको कुनै मर्यादा राखिन्न । धर्मशास्त्रहरूको पनि आज्ञा छ– ब्राह्मणले यस दिन चण्डालको स्पर्श गर्नुपर्दछ । यस दिन मानिसहरू आफ्नो घरमा सफाई गर्दछन्, नदी-नालाहरूबाट फोहर निकाल्छन् । होलीको शुभ अवसरमा समानताको भावको प्रदर्शन हुन्छ । यस्तो बेला सामुहिकरूपमा सफाइ र स्वच्छता राख्ने व्यवस्था गर्न सकिन्छ । सार्वजनिक स्थानहरूमा सामुहिक सफाईबाट यस्तो पेशा गर्नेहरूको मनबाट हीन भावना हटाउन बल पुग्दछ । कुचो लाउनु र नदी नाला सफा गर्नु घृणित कार्य होइन भन्ने सन्देश यसबाट संचार हुन जान्छ । हीन भावना मनबाट निस्कनाले पेशाप्रति अधिक रुचि जाग्छ । प्रेम भावको वृद्धिबाट आपसमा आकर्षण बढ्दछ । यो आकर्षण नै एकताको सूत्र हो ।

**होलास्ति समतापर्वस्तद्दिनेऽन्योन्यस्य वै ।**
**असमताऽसुरत्वस्य दाहः कार्यो होलिकावत् ॥१॥**

होली समताको पर्व हो । यस दिन निश्चय नै आपसमा भएका असमतारूपी असुरतालाई होलीलाई जस्तै दाह गर्नुपर्दछ ।

**कमप्यत्र समानेऽस्मिन्प्रभेदाज्जन्मलिङ्गयोः ।**
**नोच्चं नीचं च मन्तव्यं प्रभोरेकस्य सन्ततौ ॥२॥**

जन्म र लिङ्गको प्रभेदको कारण एक प्रभुका सन्ततिहरूमा कसैलाई पनि उच्च र नीच मान्नुहुँदैन ।

**गुणकर्मस्वभावानां कृत्रिमभेदेन मानवाः ।**
**जायन्ते लिंग जातिभ्यां नीचाश्चोच्चास्तु न वस्तुतः ॥३॥**

गुण, कर्म र स्वभावको कृत्रिम भिन्नताबाट मनुष्य उच्च र नीच बन्दछ, लिङ्ग र जातिबाट होइन । वास्तवमा कोही पनि उच्च र नीच हुँदैन ।

**दूरीकुर्वन्विषमतां विभेदानां प्रयत्नतः ।**
**आत्मीयत्वमेकतां च स्वीकुर्यात्स्वात्मवत्तया ॥४॥**

भेद-प्रभेदका विषमतालाई फ्याँकेर एकता र आत्मीयतालाई अपनाउनुपर्दछ ।

**निन्दितं चार्थिकं लोके विषमत्वमसङ्गत्तम् ।**
**प्राप्तव्यो निखिलैस्तत्र चावसरस्तुल्योचितः ॥५॥**

संसारमा आर्थिक विषमता, असंगत र निन्दित छन् । यस जगती तलमा सबैलाई (चाहे गरीब हुहन् वा धनी) समान एवं उचित अवसर मिल्नुपर्दछ ।

**भूत्वा भीरुः दुर्बलो वा दीनस्तिष्ठेन्न मानवः ।**
**नृसिंहवच्च निर्भयो वीरो जीवेदिह सदा ॥६॥**

मनुष्य दीन, दुर्बल र डरपोक हुनुहुन्न । सर्वदा यस संसारमा नृसिंहजस्तै निर्भय र वीरको जीवन जिऔँ ।

**धूलिं च मातृभूमेस्तु मस्तके धारयन्ति ये ।**
**सदैव तां च ध्यायन्ति ते नरा धन्यजीवनाः ॥७॥**

जो मनुष्य मातृभूमिको धूलोलाई मस्तकमा धारण गर्दछ अर्थात् चढाउँछ र सदा त्यस मातृभूमिको ध्यान राख्दछ अर्थात् त्यसका लागि त्याग गर्दछ, त्यस मनुष्य धन्य जीवन भएको सौभाग्यशाली हुन्छ ।

**वैमनस्यं दुर्भावत्वं ज्वालयेच्च समूलतः ।**
**समानत्वेन प्रेम्णा च सानन्दं निवसेदिह ॥८॥**

द्वेष र दुर्भावलाई जरासहित जलाउनुपर्दछ । संसारमा समानता र प्रेमपूर्वक आनन्दसँग रहनुपर्दछ ।

**उचितमेव कर्त्तव्यं कर्मात्र खलु सर्वदा ।**
**जनकस्याप्यनुचितं चादेश कुर्यान्नैव हि ॥९॥**

संसारमा सदा उचित कर्म नै निश्चयपूर्वक गर्नुपर्दछ । बाबुको पनि अनुचित आज्ञादिलाई मान्नुहुँदैन ।

**प्रथमोऽस्ति समाजस्य चाधिकारो हि स्वार्जिते ।**
**यज्ञावशिष्टमितिच मत्वोपभुञ्जीत स्वयम् ॥१०॥**

आफ्नो कमाइमा समाजको पहिलो अधिकार हुन्छ । शेषलाई यज्ञावशिष्ठ मानेर उपभोगमा ल्याउनुपर्दछ ।

जय गुरुदेव !

# विसंगति नबनोस् होली

होलीमा आजभोलि अन्य अनेक सामाजिक तत्त्वको समावेश भइसकेको छ । यस पर्वको ठूलो विशेषता भन्नु नै यो हो कि सामाजिक समानताको बीज यसमा विद्यमान रहेको छ । होली एक मात्र यस्तो पर्व हो जसमा हिन्दु समाजका मात्र नभएर अन्य जातजातिका व्यक्तिहरू एक अर्काको सम्पर्कमा आउन सक्छन् र सानाभन्दा साना व्यक्ति पनि उच्च स्थितिका व्यक्तिका साथ निसंकोच व्यवहार गर्न सक्छन् । यस पर्वमा अनेकौं व्यक्तिहरूद्वारा गरिने अश्लीलता, मूर्खतापूर्ण व्यवहारको प्रदर्शनको समर्थन भने गर्न नसकिए पनि यसमा लुकेर रहेको पारस्परिक प्रेम, उल्लास, हार्दिक हास्य-विनोद र समानताको तत्त्वलाई भने हार्दिकतापूर्वक आत्मसात् गर्न सकिन्छ ।

होली पर्व फागुन पूर्णिमाका दिन मनाइन्छ । यस दिन महर्षि वशिष्ठजीले सबै मनुष्यका लागि अभयदान मागेका थिए जसबाट उनीहरू नि:शंक भएर हाँसून्, खेलून् । यस दिन बालकहरू काठको तरवार लिएर योद्धाको नक्कल गर्दै हिँड्छन् । जहाँसुकैबाट काठ उठाउनु, धूलो र खरानी उडाउनु, नालीको हिलोसम्म पनि उपयोग गरिनु यस दिन बालकहरूका लागि क्षम्य मानिन्छ ।

वयस्कहरूले भने पिचकारीबाट रंगीन पानी छ्याप्नु, अबीर आदि दलिदिएर प्रेमाभिवादन गर्दछन् । शास्त्रहरूमा गन्ध, पुष्प, धूप, दीप, नैवेद्य, दक्षिणा र फलहरूद्वारा होलिकाको पूजन गर्ने विधान पाइन्छ ।

यस दिन ठूलोसानोको भावना छोडेर सबै एकआपसमा मिल्दछन् । वितगमा कुनै कारण परस्पर मनोमालिन्य, वैरभाव भएको भए पनि त्यसलाई होलीको अग्निमा भस्म गरेर पुन: मित्रता स्थापित गरिन्छ । यसप्रकार होली पर्व प्रेम-स्नेहको पर्व हो । यसले बिछोड भएकाहरूलाई मिलन गराइदिन्छ । यस दिनलाई पूर्णत: आनन्द र उल्लासको दिन सम्झिइन्छ र कुनै रुढी अथवा नियमबाट यस आनन्दलाई भङ्ग गर्न कोही पनि चाहँदैनन् । यसप्रकार विचारपूर्वक हेर्ने हो भने होली पर्व सामुहिकताको भावना वृद्धि गर्ने तथा संगठन र ऐक्यलाई बनाउने सिद्ध हुन्छ ।

तर यस अवसरमा मानिसहरूलाई हाँसो ठट्टा र नियमोल्लङ्घनको छूटको अर्थ यो होइन कि हामीले गरेको यस्तो आचरणबाट उपर्युक्त उद्देश्य सिद्ध हुनुको सट्टा उल्टो वैमनस्यको भाव उत्पन्न होस् अथवा नीच वृत्तिहरूले जग जमाउने अवसर पाउन् । जसरी अधिकांश मानिसहरू होलीलाई नशामा डुब्ने समयको रूपमा लिन्छन् । उनीहरू यस्तो अवस्थामा यस्तो कृत्य गर्दछन् जसबाट झैझगडा उत्पन्न हुन्छ । यसैप्रकार अरूहरू यसलाई कामवासना पूर्तिको अवसरको रूपमा लिन्छन् । जायज, नाजायज तरीकाले दुराचारमा प्रवृत्त हुन्छन् । यसैप्रकार अश्लीलतापूर्ण गाली गर्ने दिनको रूपमा पनि यसलाई लिनेहरूले पनि सीमा नाघ्ने गर्दछन् । होलीमा यस्ता क्रियाकलापले गर्दा समाजमा गलत धारणाको बीजारोपण भइरहेको पाइन्छ ।

मनोरञ्जन मानवजीवनको एउटा परमावश्यक अङ्ग हो । यसका लागि सदैव उचित व्यवस्था हुनुपर्दछ । तर यी सबैमा यो ध्यान राख्नु अनिवार्य छ कि यो कार्य लाभदायक तरीकाले गर्नुपर्दछ । समाजको हानि हुने किसिमले यस्तो कार्य गर्नु हुँदैन । अश्लीलता नभईकन हाँसोठट्टा हुन सक्दैन भन्ने सोच्नु मूर्ख्याइँ मात्र हो । यसप्रकारको ठट्टा त त्यस व्यक्तिको पतनकारी भाव वा कुरुचिको प्रमाण हो । ठूलठूला विद्वान्, त्यागी, महात्मा, समाजका नेता पनि हाँसो ठट्टा गर्दछन् तर उनीहरूलाई अश्लीलताको आश्रय लिने आवश्यकता पर्दैन । अत: हामीले पनि होलीमा यी सबै कुप्रथाबाट बचेर सुरुचिपूर्ण आमोदप्रमोद र मनोरञ्जनको व्यवहार गर्नुपर्दछ ।

# होलीको पौराणिक पृष्ठभूमि

हिन्दु संस्कृतिमा प्रचलित प्राय: समस्त उत्सवहरूमा होलिकोत्सवको विशेष महत्त्व छ। यसको सर्वसामान्य स्वरूप केवल यहाँ मात्र होइन, संसारका विभिन्न राष्ट्रहरूमा कुनै न कुनै रूपमा पाइन्छ। मूलत: यस उत्सवका दुई अङ्ग आर्य संस्कृतिमा पाइन्छन्। एक होलिका दहन र दोस्रो हो वसन्तोत्सव। प्राचीन हिन्दु धर्मग्रन्थ, शास्त्र र पुराणहरूमा होलीको शास्त्रीय स्वरूपबारेमा उल्लेख भएको छ। यसको बारेमा हामीलाई थाहा हुनु आवश्यक छ।

शास्त्रहरूका अनुसार फागुन महिनाको शुक्ल पक्षको अन्तिम तिथिमा होली उत्सव मनाइन्छ। कहिलेकाहीं यो पूर्णिमा दुई दिन पनि पर्न जान्छ। यस्तो अवस्थामा दोस्रो दिनको पूर्णिमालाई नै होलीको रूपमा मनाउनुपर्दछ। जुन दिन प्रदोषको समयमा पूर्णिमा वर्तमान होस्, भद्रा नहोस्, त्यस दिन सूर्यास्तउपरान्त नै होली जलाउने विधान छ। भद्राको आरम्भको पाँच घडी 'भद्राको मुख' र यसउपरान्तको तीन घडी 'भद्राको पुच्छर' भनिन्छ। कहींकहीं भद्राको पुच्छरमा पनि होली जलाउने छुट शास्त्रकारहरूले दिएका छन् तर प्राय: सबै आचार्य, शास्त्रीहरूले दिन, प्रतिपदा, चतुर्दशीमा होली प्रज्वलित गर्ने परम्परालाई विरोध गरेको पाइन्छ। उनीहरूको यस्तो विश्वास छ कि जहाँ यी तिथिहरू एवं समयमा होली जलाइन्छ, त्यहाँ वर्षभित्र नै के मनुष्य, के राज्य सबैको नाश हुन्छ–

**प्रतिपदभूतभद्रासु याचिता होलिका दिवा।**
**संवत्सरं तु न द्राष्ट्रं पुर दहति साद्‌भुतम्।**

पुराण समुच्चयमा उल्लेख भएको पाइन्छ– भद्रामा होली जलाउनाले देशमा शीघ्र नै उत्पात मच्चिन्छ तथा गाउँ तथा शहरमा अशान्ति मच्चिन्छ।

आजकाल त माघको पञ्चमीदेखि नै वसन्तको आगमन मानिन्छ। माघको शुक्ल पक्षको पञ्चमी, जसलाई वसन्त पञ्चमी पनि भनिन्छ, को रात नै होलीको प्रतीक गल्ली वा सडकमा गाडिन्छ। यसै दिनदेखि दाउराको संचय आरम्भ हुन्छ र वसन्त राग चौताल आदि गाउन थालिन्छ। तर शास्त्रमा फागुन शुक्ल पक्षको पञ्चमीदेखि पूर्णिमासम्म दश तिथिमा दाउरा संचय गर्ने विधान पाइन्छ। यी दस दिनमा दाउरा चोरी गर्नु शास्त्रकारहरूलाई पनि मान्य छ–

**पंचमी प्रमुखास्तास्तु तिथयोनन्तपुण्यदा:**
**दशस्यु:शोभनास्तासु काष्ठस्तर्य विधीयते।**

यति मात्र होइन, होलीमा आजभोलि गरिने गालीगलौजको प्रथा पनि शास्त्रसम्मत छ। शास्त्रहरूले त यहाँसम्म भनेका छन् कि होलिकोत्सवको अवसरमा जसले कुनै कारणवश गालीगलौज गर्दैन, ऊ पापको भागी हुन्छ र उसले यसको प्रायश्चित गर्नुपर्दछ। वास्तवमा समाजशास्त्रीहरूले मानवको यस पशुधर्मलाई वर्षको एकपटक निरर्गलरूपमा छोड्ने छुट दिएर आफ्नो चतुऱ्याइँको परिचय दिएका छन्।

नारदीयपुराणका अनुसार फागुन महिनाको पूर्णिमामा सूर्यास्तपश्चात् प्रदोषकालमा घरको आँगन, कुनै चौबाटो वा कुनै निश्चित स्थानमा गोबरले लिपेर भूमिमा सुकेका दाउरा, गुइँठा, सुकेका घाँस आदि एकत्रित गर्नुपर्दछ र त्यसलाई बालेर होलिकाको विधिवत् पूजन गर्नुपर्दछ।

**फाल्गुने पौर्णमायांतु होलिका पूजनं स्मृतम्।**
**संचयं सर्वकाष्ठानां पीलालानाञ्च कारयेत्।**

जस्तो कि ज्योति निबन्धको निम्नांकित श्लोकबाट स्पष्ट हुन्छ कि होलिका दहनका लागि कुनै चण्डाल वा प्रसूता स्त्रीको घरबाट आगो ल्याउनुपर्दछ र त्यो पनि वयस्कहरूद्वारा नभई बाकलद्वारा।

**चाण्डाल सूतिका गेहाच्छिशु हरित वह्निना।**
**प्राप्त्यां पूर्णिमायान्तु कुर्यात्तत्काष्ठ दीपनम्॥**

होली जलाउनुपूर्व निम्नलिखित मन्त्र पढ्नुपर्दछ–

**दीपयाम्यद्य ते घोर चिन्तादात्री राक्षसी।**
**महिताय सर्वजगतां प्रीतये पार्वतीयते॥**

अर्थात् आज हामीले चिन्ता तथा दु:ख दिने राक्षसीलाई जलाइरहेका छौं। यो कार्य भगवान् शिवलाई प्रसन्न गर्न तथा सारा संसारको कल्याणका लागि गरिरहेका छौं। होली जलाउनुपूर्व होलिकालाई अर्घ्य दिने विधान पनि शास्त्रमा पाइन्छ। अर्घ्यको मन्त्र यसप्रकार छ–

**यन्मया शीतमीतवे निषिद्धाचरणं कृतम्।**
**तत्सर्वं क्षम्यतां वह्नि यत:सर्व महोभव॥**

आउनुहोस्, अब होली जलाउने विधिका बारे पनि थाहा

पाऔँ– जलिरहेको काठ वा घाँसको थुप्रोमा नरिवल, धानको बाला, कागती तथा घिउ मिश्रित दूध आदि हालेर रक्षोघ्न मन्त्र पढेर हवन गर्नुपर्दछ–

**ततोऽभ्युक्ष्य चिति सर्वा साव्येन पयसा सुधीः ।**

**नारिकेलानि देयानि, बीजपुरफलानि च ॥**

होली जलाउने बेलामा होलीको शवको पूजा एवं प्रार्थनाको विधान पनि शास्त्रमा पाइन्छन् । होलीबाट आगोको मुस्लो निस्कँदा निम्नाङ्कित मन्त्रमध्ये कुनै एकलाई पढेर त्यसको तीनपटक परिक्रमा गर्नुपर्दछ–

**अस्पृक्याभय संत्रास्ते कृतात्वं होलिवालिशैः ।**

**अतस्त्वं पूजयिष्यामि भूते भूतिप्रदा भव ॥**

**होलिकायां प्रज्वलितायां तमग्नि त्रिपरिक्रम्य ।**

**तेन शब्देन म्रायासा राक्ष्सी तृप्तिमापुयात् ॥**

शव पूजनका केही मन्त्र यसप्रकार छन्–

**अतो मां पाहि मीतिन्यो मतिवापत्यमात्मन ।**

**आयुर्देहि यशो देहि शिशूनां कुरु रक्षणम् ।**

**शत्रूणां च क्षयं देहि होलिके पूजिता सदा ।**

होलिकाको शव पूजा एवं प्रार्थनाको मन्त्रबाट यो स्पष्ट ध्वनित हुन्छ कि होलिका विशेषतया बालकहरूको मनोरञ्जनको पर्व हो । यसप्रकार होली जलाएपछि सारा रात गीत, वाद्य र नृत्यमा व्यतीत गर्नुपर्दछ ।

**गीतवाद्यैस्तथा नृत्यैः रात्रिः सा नीयतै जनैः ।**

होली जलाएको भोलिपल्ट होलीको भस्म लिएर शरीरमा धारण गर्नुपर्दछ । धारण गर्ने मन्त्र यसप्रकार छ–

**वन्दितासि सुरेन्द्रेण ब्रह्मणा शक्तरेण च ।**

**अतस्त्वं पाहि नो देवि विभूतिभूतिप्रदा भवेत् ॥**

इन्द्र, ब्रह्मा तथा शङ्करद्वारा सम्मानित हे होलिके ! तिमीले मेरो रक्षा गर र यस भस्मले हाम्रा सुख, समृद्धिलाई वृद्धि गरोस् ।

यस्तो लाग्दछ कि भस्म लगाउने यही प्रथा कालान्तरमा हिलो, मलमूत्र, दूषित पानीलाई छ्याप्न प्रेरणा दिने बन्न गयो । शरीरमा भस्म धारण गरे उपरान्त तेल लगाउने विधान पनि शास्त्रमा पाइन्छ । केही शास्त्रकारहरूको मतानुसार त यस दिन चौसठी योगिनीहरूको पूजा वा यात्रा गर्नुपर्दछ ।

होलीको दिनमा नित्य कर्मबाट निवृत्त भएर समस्त ऐहिक कामनाहरूको सिद्धिका लागि आँपको मञ्जरी चन्दनसँग मिलाएर पिउनुपर्दछ ।

**आम्रमर्थ वसन्तस्य माकन्द कुसुमेन सह ।**

**स चन्दनं पिबाम्यद्य सर्वकामार्थ सिद्धये ।**

होली सर्वसाधारणको पर्व हो र यस दिन सानो-ठूलोको भेदभाव मेटेर सबैले परस्पर हेलमेल गरेर यस समारोहलाई प्राचीनकालदेखि नै मनाउँदै आइरहेको पाइन्छ । यसबाट स्पष्ट हुन्छ कि शास्त्रमा यस दिन चण्डालको स्पर्शको विशेष महत्त्व दर्शाइएको छ । भविष्यपुराणमा त यहाँसम्म लेखिएको पाइन्छ कि जो व्यक्ति यस दिन चण्डाललाई स्पर्श गर्दछ, उसलाई आगामी वर्ष कुनै प्रकारको विपत्ति वा आधिव्याधिले सताउँदैन–

**चैत्रे मासि महाबाहो पुण्ये तु प्रतिपहिने ।**

**यस्तत्र श्वपचं दृष्टा स्नानं कुर्यात्रिरोत्तमः ।**

**न तस्य दुरितं किचिद् आधिषो व्याधमो नृप ।**

केही शास्त्रमा चण्डालको स्थानमा केवल दर्शनको विधान मात्र बताइएको पाइन्छ ।

होलिकोत्सवमा बालकहरूको आमोदप्रमोदमा विशेषरूपले जोड दिइएको छ । यस अवसरमा उनीहरूलाई निःशङ्क भएर मनलाग्दो तरीकाले हाँस्न, बोल्न, खेल्न-कुद्न र गाउन-बजाउन पूर्णरूपमा छुट दिएको छ–

**अभयं सर्वलोकानां दातव्यं पुरुषषेभ ।**

यथा–

**हयशक्तित्ता क्षोका रमन्ति च हसन्ति च ।**

**वारुजानि च खड्गानि शिंशिवः संप्रार्थिता ॥**

समरोत्सुक योद्धाहरूले जस्तै बालकहरूले काठको तलवार लिएर अत्यन्तै हर्ष एवं उल्लासपूर्वक घरबाट बाहिर निस्केर खेलकूद मनाउनुपर्दछ । तर होलीको रातको समय बालकहरूको सुरक्षातिर पनि संकेत गरिएको पाइन्छ । भविष्योत्तरपुराण भन्दछ–

**अस्यां निशागमे पार्थ ।**

**संरक्ष्या शिशवो गृहे ।**

होलिका दहनबाट निस्किएको धुवाँप्रति पनि शुभाशुभको कामना पुराण एवं फलित ज्योतिष ग्रन्थहरूमा पाइन्छ । यदि होलिकाको मुस्लो पूर्व दिशामा जान्छ भने त्यो राजा-प्रजाका लागि सुख-समृद्धिको प्रतीक मानिन्छ । अग्निकोणमा अग्निको भय, दक्षिण तथा नैर्ऋत्यमा दुर्भिक्ष, युद्ध, संकटको सम्भावना, उत्तरमा समस्त राष्ट्रको लागि अन्न सुख, ईशानमा प्रजामा सुख, शान्ति, पश्चिममा विपुल वृष्टि, वायव्यमा आँधीबेहरीको सूचक मानिन्छ । जय गुरुदेव !

# होलिका यक्षिणी साधना

होलिका यक्षिणी साधना तान्त्रोक्त साधना भए पनि, तान्त्रोक्त साधनाहरूको सिद्ध पर्व होलीमा यसलाई सम्पन्न गरिने भए पनि यी यक्षिणी भने आफ्नो स्वरूप र प्रस्तुतिकरणमा अत्यन्तै सौम्य हुन्छिन् । अन्य यक्षिणी साधनाहरूमा भय र रोमाञ्च हुन्छ भने होलिका यक्षिणीको साधनामा यस्ता स्थितिहरू उत्पन्न हुँदैनन् ।

एउटी नववधुले जस्तै लजालु र कोमल भएर रातो वस्त्रमा लाजले रातै भएर उपस्थित हुन्छिन् होलिका यक्षिणी । पहिले पहिले कुनै यक्षिणी साधना सम्पन्न गरेको भए र प्रारम्भिक सफलतापछि पनि प्रत्यक्षीकरण नभएको भए होलिका दहनको रात्रि त्यस साधनालाई सम्पन्न गरेर मनोवाञ्छित सफलता पाउन सकिन्छ । तर राम्रो त यो हुन्छ व्यक्तिले होलीको चैतन्य रातमा होलिका यक्षिणीको नै सिद्धि प्राप्त गरोस् । यसबाट होलिका यक्षिणी प्रेयसीको रूपमा सिद्ध भएर जीवनपर्यन्त व्यक्तिको सहायक बनिरहन्छिन् । बेग्लाबेग्लै यक्षिणीहरूको साधना बेग्लाबेग्लै तरीकाले गर्ने विधान उड्डीश तन्त्र, दत्तात्रेय तन्त्र, भूत डामर तन्त्र इत्यादि ग्रन्थहरूमा पाइन्छन् । बेग्लाबेग्लै यक्षिणीहरूलाई भिन्नाभिन्नै तरीकाले सिद्ध गर्ने विधिहरू पनि पाइन्छन् । भगिनी, जननी, पुत्रवधू, पत्नी अथवा प्रेयसी आदिको रूपमा यक्षिणी साधना गरिन्छन् तर होलिका यक्षिणी केवल प्रेयसीको रूपमा मात्र सिद्ध गर्न सकिन्छ । यसको सिद्धिपछि होलिका यक्षिणी व्यक्तिको जीवनभरि भार्यासमान रहन्छिन् र उसलाई सबै सुख र भोग प्रदान गर्दछिन् ।

यक्षिणीहरू आफ्नो स्वरूपमा आनन्दप्रद र प्रचुर धनदायक हुन्छन् किनकि यिनीहरू यक्ष वर्गका हुन् र त्यसै वर्गका अधिपति कुबेर हुन् । यक्षिणी सिद्ध साधकलाई यक्षिणीले कुबेरको गृहबाट धन ल्याएर दिएको कुरामा शास्त्र प्रमाण पाइन्छन् । यक्षिणी साधनाको यो एउटा गोपनीय पक्ष हो र साधकलाई यस साधनाद्वारा स्वतः नै कुबेर साधनाका समस्त लाभ प्राप्त हुन्छन् । दत्तात्रेय तन्त्रमा स्पष्ट रूपमा वर्णन गरिएको पाइन्छ कि यक्षिणी साधना सम्पन्न गर्नुपूर्व कुबेरको पूजन गर्नाले यक्षिणीको प्राप्ति त हुन्छ नै, साथसाथै जीवनपर्यन्त कहिल्यै पनि नसिद्धिने धनको स्रोत एवं भगवान् शिवको सुरक्षा चक्र पनि प्राप्त हुन्छ ।

**ॐ यक्षराज नमस्तुभ्यं शंकरप्रिय बान्धवः ।**
**एकां मे वशमां नित्यं यक्षिणीं कुरुते नमः ॥**

अर्थात् भगवान् शिवका प्रिय बन्धु यक्षराज कुबेरलाई

प्रणाम छ जसको कृपाले एउटी यक्षिणी मेरो वशीभूत होऊन् ।

यक्षिणी अभिशप्त देववर्गकी स्त्री हुन् । देवयोनिमा भ्रमवश अथवा प्रमादले कुनै अपराध हुन जानाले त्यस योनिबाट तल झरेर मानवभन्दा माथिको यक्षिणी योनिमा आउनुपर्दछ । यस योनिमा रहेर यक्ष एवं यक्षिणीहरूले विभिन्न प्रकारले सबैलाई सन्तुष्ट गरेर आफूलाई श्रापबाट मुक्त गर्नुपर्दछ । यसैले यक्षिणीले आफ्ना साधकलाई विविध प्रकारले द्रव्य, आभूषण र चमत्कारी वस्त्रहरूका साथै उसलाई मनोवाञ्छित भोग र मनोरञ्जन प्रदान गर्दछिन् । यसो गर्नाले यक्षिणीको मुक्ति सम्भव हुन्छ । यक्षिणीहरूको स्वरूप एवं हाउभाउ अत्यन्त विलासी हुन्छ र यिनीहरूले आफ्ना सिद्ध साधकलाई अनेकौं प्रकारबाटमनोरञ्जन गराउँछन्,विनोदप्रियता र उत्तेजक हाउभाउ यक्षिणीहरूका अतिरिक्त विशेषता हुन् । विलासमयता, कटाक्ष कुरा गर्नु, मादक मंथर गति र यौवनको परिपूर्णता नै यक्षिणीहरूको सही स्वरूप हो र यिनीहरूको यसै लक्षणबाट हामीले यक्षिणीको उपस्थितिको सही अनुमान गर्न सक्छौं ।

शृंगारप्रियताद्वारा अत्यन्त उत्तेजक स्वरूपमा रातो वस्त्रहरूबाट सजिएर आफ्नो प्रभावद्वारा साधकलाई सम्मोहित गर्न होलिका यस्तो शक्तिले युक्त छिन् जुन शक्ति कुनै अप्सरावर्गका स्त्रीहरूमा पनि पाउन गाह्रो हुन्छ । अन्य यक्षिणीहरू आफ्नो सौन्दर्यको बलले साधकलाई आकृष्ट गर्न सफल हुन्छन्, होलिका यक्षिणीले भने उत्तेजकता र कामुकता अनि विलासी नायिकाको स्वरूप धारण गरेर साधकको होश उडाउँछिन् । यसैले यस्ती तीक्ष्ण यक्षिणीको साधना जुन दिनमा निर्धारित गरिएको छ, त्यो कुनै साधारण दिन नभई वर्षको सर्वाधिक चैतन्य, तान्त्रोक्त दिन होलिका दहनको रात हो जुन दिन सामान्यरूपले पनि कुनै तान्त्रोक्त साधना गरिन्छ भने आश्चर्यजनक परिणाम प्राप्त हुन्छ । होलिका यक्षिणी साधना त केवल यसै दिनको लागि रचिएको हो ।

होलिकाको उल्लेख राक्षसीको रूपमा गरिन्छ । तर उनी त आफ्नो कोमलता र सलज्जताका कारण कुनै पनि नववधूभन्दा कम छैनन् । रातो रङ यिनलाई यति धेरै प्रिय लाग्छ कि यिनको सम्पूर्ण शरीरमा रातो रङको प्रचुरता पाइन्छ । निधारमा रातो टीका, रातै रङले रङ्गिएको ओठ, रातो वस्त्र, पाउमा आलत्तक एवं हत्केलामा कुहिनासम्म मेहन्दीको शृंगार... । आभूषणको आसक्ति त यक्षिणीहरूको विशेषता नै हो । होलिका यक्षिणी पनि यसबाट टाढा छैनन् । आफ्ना साधकहरूलाई धन र द्रव्य दिनमा मात्र होलिकाको विशेषता सीमित छैन, आग्रहपूर्वक तान्त्रोक्त साधनाद्वारा एवं प्रेमपूर्वक आह्वान गर्नाले यिनले आफ्ना सिद्ध साधकलाई यौवनका अतिरिक्त वेग र स्फूर्ति पनि दिन्छिन् । मूलत: देववर्गकी स्त्री हुनाले यक्षिणीहरूसँग कैयौं सिद्धि, लेप, अन्जन, औषधि तथा गोपनीय ज्ञान पनि हुन्छन् । उनीहरू जननी वा भगिनीको रूपमा सिद्ध भएमा साधकलाई विदेश यात्रा वा स्वादिष्ट भोजन र मनोनुकूल स्त्रीको प्राप्ति गराउँछन् भने प्रेयसीका रूपमा वा भार्याको रूपमा सिद्ध भएमा भोग र विलासका साथसाथै उत्तेजक यौवन पनि प्रदान गर्दछन् ।

जय गुरुदेव !

शृंगार प्रियताद्वारा अत्यन्त उत्तेजक स्वरूपमा रातो वस्त्रहरूबाट सजिएर आफ्नो प्रभावद्वारा साधकलाई सम्मोहित गर्न होलिका यस्तो शक्तिले युक्त छिन् जुन शक्ति कुनै अप्सरावर्गका स्त्रीहरूमा पनि पाउन गाह्रो हुन्छ । अन्य यक्षिणीहरू आफ्नो सौन्दर्यको बलले साधकलाई आकृष्ट गर्न सफल हुन्छन्, होलिका यक्षिणीले भने उत्तेजकता र कामुकता अनि विलासी नायिकाको स्वरूप धारण गरेर साधकको होश उडाउँछिन् । यसैले यस्ती तीक्ष्ण यक्षिणीको साधना जुन दिनमा निर्धारित गरिएको छ, त्यो कुनै साधारण दिन नभई वर्षको सर्वाधिक चैतन्य, तान्त्रोक्त दिन होलिका दहनको रात हो जुन दिन सामान्यरूपले पनि कुनै तान्त्रोक्त साधना गरिन्छ भने आश्चर्यजनक परिणाम प्राप्त हुन्छ ।

*यस स्तम्भअन्तर्गत परमपूज्य सद्‌गुरुदेव डा. नारायण दत्त श्रीमालीज्यू (परमहंस स्वामी श्री निखिलेश्वरानन्द महाराज) ले आफ्नो अवतरणकालमा दिनुभएका प्रवचनहरु प्रकाशित गर्दै आइरहेका छौं ।)*

# क्रियायोगको पूर्णता र सिद्धाश्रम प्राप्ति

....जसरी साधना गर्नु अघि स्नान जरुरी हुन्छ, त्यसरी नै क्रियायोगमा अगाडि बढ्नु अघि यस प्रयोगलाई गर्नु आवश्यक छ। यो प्रयोग स्वयं यति महत्त्वपूर्ण छ कि जीवनमा तपाईँलाई अन्य कुनै औषधिको आवश्यकता नै पर्ने छैन, साठी वर्षको उमेरमा पनि तपाईँ चालीसको देखिनुहुनेछ ।

यस प्रयोगलाई गर्दै मानिस आफसेआफ ध्यानमा जानेछ। ध्यानको अर्थ हो मानिसले स्वयंसँग कुरा गर्न थाल्नेछ। मानिसले सबै कुरा गर्न सक्छ तर ऊ आफूसँग कुरा गर्न सक्दैन। जसले आफूसँग कुरा गर्न सिक्यो, ऊ सिद्धयोगी भयो। योग चिनिने नै यसरी हो। दुई कुरा मिलेर योग हुन्छ, स्वयंसँग कुरा गर्न सक्ने क्षमतालाई नै योग भन्छन् । म स्वयंमा आनन्दित भइरहेको छु। कैयौंपटक म बम्बईको समुद्रको किनारामा बस्छु र एक घण्टासम्म बसिरहन्छु । मलाई कुनै होश रहँदैन । समुद्रका लहरहरूमा विशेष नृत्य हेरिरहेको हुन्छु । त्यो पनि स्वयंमा एउटा आनन्द हो, जीवनको मस्ती हो । रोगरहित जीवन बनाएर स्वयंमा नै हराउनु 'ध्यान' हो ।

कसैले तपाईँलाई सियोले घोपोस् र तपाईँलाई पत्तो पनि नलागोस्, यसैलाई ध्यान भनिन्छ। आँखा चिम्म गर्नुलाई मात्र ध्यान भनिदैन । स्वयंमा पूर्ण लीन हुनु, मुग्ध हुनु, स्वयंलाई मेटाउनु– यो जीवनको धेरै ठूलो उपलब्धि हो, जीवनको धेरै ठूलो आनन्द हो । यदि यसो भइहाल्यो भने जीवनमा अरू के नै चाहियो र ?

हामी यी तनावहरूबाट मुक्त हुन सक्छौं । जति पनि चिन्ता छन्, तनाव छन् ती सबैबाट मुक्त हुन सक्छौं । जब हामीले चिन्ता र तनावहरूबाट मुक्ति पाउछौं तब वृद्धावस्थाको प्रकोप हामीमा हुनै सक्दैन किनभने बुढेसकाल आउँछ विचारहरूको संक्रमणबाट । तसर्थ म शंकराचार्यले पूर्ण गरेको ध्यानयोगको पूर्ण प्रक्रिया यहाँ बुझाउँदैछु ।

**ध्यान :**

'ध्यान' शब्दमा अढाई अक्षर छन्, 'प्रभु' र 'प्रेम' शब्दमा पनि अढाई अक्षर छन् । 'ध्य'को अर्थ हुन्छ- चेतना, ज्ञान, जाग्रति र 'न'को अर्थ हुन्छ- नहुनु, निर्विकल्प अर्थात् जसलाई चेतना रहँदैन, जसको माइण्डमा तर्क तथा वितर्क रहँदैनन्, जसको माइण्डमा कुतर्क छैन, जसले कुनै किसिमको व्यापार गर्दैन, उसलाई ध्यानावस्थित भनिन्छ ।

ध्यानको अर्थ हो– सारा प्रतिकूल परिस्थितिबाट अलग हुनु । अहिले हामी *tension* मा छौं, हामीले चाहेर होस् वा नचाहेर हामी *tension* मा हुन्छौं नै । कसैलाई यो *tension* छ कि २४ तारीखमा जानुछ तर *reservation* भएको छैन, सारा हिसाब-किताब त दिमागमा चलि नै रहन्छ । तपाईँलाई यस्तो सोच्न कसैले अह्राइरहेको छैन तैपनि यो त *automatic* भइरहेको छ । यो त हाम्रो जीवनसँगै चल्ने प्रक्रिया हो । मानिसले सांसारिकरूपले यो सब गर्नु नै पर्छ । तर यी सबैबाट ऊ अलग हुन सक्यो भने, यो ध्यान हो जसलाई अंग्रेजीमा भनिन्छ– *Thoughtless Mind* । जब *mind* मा कुनै विचार हुँदैन, त्यसैलाई ध्यान भनिन्छ । अर्थात् आफूभित्र आफै पूर्णरूपले निमग्न हुनु । म ठान्दछु यो त स्वयंमा अत्यन्तै उच्च प्रक्रिया हो ।

मानसिक तर्क, वितर्क र विचारहरूको माध्यमले नै मानिस रोगी हुन्छ, अशक्त हुन्छ र मृत्यु प्राप्त गर्दछ । यसलाई हामी जति समयसम्म काट्न सकौं, जति क्षण काट्न सकौं त्यसैलाई ध्यान भनिन्छ र ध्यानका बारेमा उपनिषद्मा एउटा अत्यन्तै सुन्दर व्याख्या गरिएको छ । त्यस व्याख्याको अर्थ हो– एक दिन र रातमा चौबीस घण्टा हुन्छ, चौबीस घण्टामा मानिसले दिनहुँ तीन घण्टा ध्यान लगाओस् । यहाँनेर तीन घण्टाको अर्थ हुन्छ– हाम्रो आयुमा तीन घण्टा थप हुनु किनभने मानिस जसै सक्रिय हुन्छ चिन्तित हुन थाल्छ, फलस्वरूप ऊ मृत्युतर्फ अग्रसर हुन थाल्छ । जति घण्टा उसले जीवनमा ध्यान लगाउँछ उसको जीवनमा उत्तिकै घण्टा आयु थप हुन जान्छ । यदि हामीले दैनिक आधा घण्टा पनि ध्यान लगायौँ भने हामी दैनिक आफ्नो आयुमा पाँच घण्टा थप्छौँ । यसको तात्पर्य यो होइन कि हामीले मृत्युलाई जितिसक्यौं । तर हामी मृत्युलाई पर धकेल्न सफल हुन सक्छौँ ।

नचिकेताले यमलाई प्रश्न गरे– 'म तपाईंबाट विमुख कसरी हुन सक्छु ?'

यमले उत्तर दिए– **'सः क्रियः दक्षः स मृत्योर्वै परम पूर्णा'**

हामी कुण्डलिनीको माध्यमले अमृत तत्त्वलाई प्राप्त गर्दछौं । अमृत उत्पन्न गर्ने विशेष प्रक्रिया छैन । जति बेर हामी ध्यानमा हुन्छौँ त्यतिञ्जेल अमृत वर्षा भइरहेकै हुन्छ । त्यो अमृतले नै स्वयमेव मृत्युलाई पछाडि धकेलिरहेको हुन्छ ।

नचिकेताले प्रश्न गरे– **'म कति बेर ध्यान गरुँ जसको माध्यमले अमृत्युलाई प्राप्त गर्न सकुँ** ?'

-**'हामी जीवनमा चौबीस मिनेटसम्म ध्यान लगाएर पूरा एक वर्ष आयु थप्न सक्छौँ ।'**

यो ध्यानको प्रक्रिया हो, चौबीस मिनेटसम्म ध्यान, प्रारम्भिक *Stage* मा एक महिनालाई पूरा गर्छ, मध्यम *Stage* मा छ महिनासम्म बढ्न सक्छ, पूर्ण *Stage* मा एक वर्षको आयु वृद्धि गर्छ । तपाईं र प्रत्येक साधकका लागि अत्यावश्यक यस ध्यानलाई पाउने कसरी जसबाट हामी ध्यानावस्थामा बाँच्न सकुँ ।

**धारणाबाट ध्यान अवस्थामा कसरी जाने ? कुन तरीकाले जाने** ?

मृत्युशय्यामा सुतेका भीष्मपितामहले श्रीकृष्णलाई भने– **'कृष्ण ! मेरो मृत्यु हुन सक्दैन किनभने मैले क्रियायोगको माध्यमबाट अमृत तत्त्व प्राप्त गरिसकेको छु । तसर्थ म जब मर्न चाहन्छु तब मात्र मृत्यु आउनेछ । मैले इच्छा मृत्युको साधना गरेको छु ।'**

इच्छा मृत्युको अर्थ हो– हामीले चाहेको बेला मात्र मृत्यु आओस् । यदि हामी जीवनभर चाहदैनौं कि मृत्यु नआओस् तब त जीवनभर मृत्यु पनि हुँदैन र मृत्यु नआउनुको अर्थ हो– '**पूर्ण सिद्धाश्रम प्राप्ति**' । क्रियायोगको पूर्णताबाट नै सिद्धाश्रम प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

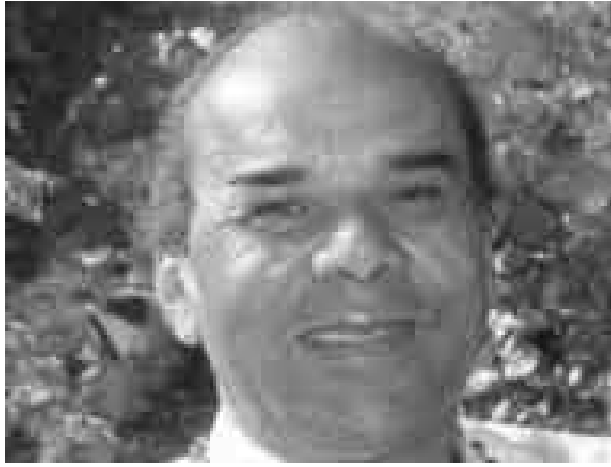
ध्यानको प्रारम्भिक अवस्था धारणा हो । धारणाको तात्पर्य मैले भनें- गुरुलाई आफ्नो आज्ञा चक्रमा स्थापित गर्नु र धारणाको माध्यमबाटै ध्यानावस्थामा जान सकिन्छ । जैन धर्ममा 'विपश्यना' साधना हुन्छ । यसका बारेमा तपाईंहरूले पत्रपत्रिकाहरूमा धेरै पढ्नुभएकै होला । केही वर्षअघि यसको धेरै प्रचार भएको थियो, सैयौं शिविर लगाइएका थिए विपश्यना साधनाका । यस माध्यमबाट ध्यान लाग्न सक्छ तर धेरै लामो प्रक्रिया छ ।

**'विपश्यनाको अर्थ के हो ?'**

**'एउटा अनुहार हेर्ने ऐना छ, त्यसमा हामीले अनुहार हेर्‍यौं भने आफ्नो अनुहार प्रष्ट देखिन्छ तर त्यसमा धुलो लागेको छ भने हाम्रो अनुहार सफा देखिन सक्दैन । अनुहार सफा देखिएन भने हामी कपडाले त्यस ऐनालाई पुछेर हेर्छौँ भने आफ्नो अनुहार स्पष्ट देखिन्छ । ठीक त्यसैगरी मनको ऐनालाई सफा गर्न विपश्यना गर्छौँ ।'**

हाम्रो मन एउटा ऐनाजस्तै हो जसमा हाम्रो स्वरूपको प्रतिविम्ब हुन्छ र मनरूपी ऐनामा दिनमा कैयौँपल्ट धूलो लाग्छ । झुट, छल, कपट, असत्य, व्यभिचार, फोहर बानी, कुदृष्टि यी सबैले मनको ऐनालाई मलीन गर्छन् । विपश्यना साधनाको अर्थ हो– दिनहुँ साँझमा बसेर त्यसलाई पुछ्नुस्, हेर्नुस् र अनुभूति गर्नुहोस् कि आज दिनभरि मैले के के गल्ती गरेँ ? आफ्ना गल्तीहरूको चिन्तन गर्नुस् र यसप्रकारको चिन्तनको तात्पर्य हो– ऐना सफा गर्नु । यसप्रकार हाम्रा गल्तीहरूको संख्या घट्दै जानेछ । अनि पछि तपाईं जसै कुनै गल्ती गर्नु हुनेछ तपाईंको मनले तुरन्तै त्यस गल्तीलाई औंल्याउनेछ र भन्नेछ– हैन यस्तो गर्नु हुँदैन । अब तपाईंको बानी यस्तो हुनेछ कि त्यो ऐनामा धुलो पर्ने पाउने छैन । यसरी सधैं ऐनालाई सफा गर्ने प्रक्रियालाई नै विपश्यना भनिन्छ र जतिञ्जेल तपाईंसँग झुट, छल, कपट छ तबसम्म तपाईंलाई ध्यान लाग्नै सक्दैन । यो ध्यानको जैन पद्धति हो जसलाई विपश्यना साधना भनिन्छ ।

यो पनि एउटा तरीका हो । तर यो तरीका कठीन तथा लामो छ । यसमा दश वर्ष पनि लाग्न सक्छ किनकि हामी प्रत्येक दिन पाप गर्दै जान्छौँ । ऐना त सफा गर्ने हो नि, सफा गरिहालौँला भनेर मात्रै के हुन्छ ? तर यसो भनेर मात्रै केही हुँदैन । हुनपर्ने त यो हो कि तपाईंले दृढ संकल्प गर्नुहोस्– हैन ! अब फेरि यसो गर्ने छैन ।

सही तत्परता यही हो कि हामी धारणाबाटै ध्यान प्रक्रियामा प्रवेश गरौँ। ध्यानको माध्यमबाट गुरु स्थापित गरिन्छ। दिनहुँ आधा घण्टा गुरु कार्यमा लगाऔँ । यसलाई गुरुसेवा भनिन्छ। चौबीस घण्टामा साढे तेइस घण्टा तपाईंलाई जे गर्न मन लाग्छ गर्नुस् तर आधा घण्टा अवश्य गुरुकार्यमा लाउनुस् । गुरुकहाँ जानु आवश्यक छैन, खुट्टा मिच्नु पनि आवश्यक छैन तर उहाँको कुनै मिसन छ, लक्ष छ भने त्यसमा सहयोग गर्नुस् । यसैलाई गुरुकार्य भनिन्छ, गुरुसेवा भनिन्छ। साधना स्नान गरेर गरिन्छ, साधना ओछ्यानमा बसी-बसी पनि गर्न सकिन्छ ।

गुरु तपाईंको आज्ञा चक्रमा भए त तपाईंलाई अनुभूति हुन्छ कि उहाँले जे भन्नुहुन्छ त्यो सुनिहालौँ, बुझिहालौँ । यो नै धारणाको *Base* हो । अब यसमा पूर्णता दिनका लागि 'समर्पण' हुन' आवश्यक छ। समर्पण क्रिया आउँछ नित्य गुरु पूजनको माध्यमबाट जसलाई तपाईँ स्नान गरेर गर्नुस् अथवा स्नान नगरेरै पनि गर्न सक्नुहुन्छ । साथमा दिनहुँ अलिअलि गुरुकार्य पनि गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ। यी सबै स्वयंमा समर्पण गर्ने क्रिया हुन्। यति भन्नुको तात्पर्य यो हो कि यदि तपाईंलाई इच्छा छ भने भोलिबाटै ध्यान प्रक्रियामा जान सक्नुहुन्छ । सेवा र सेवापछि समर्पण, अनि धारणा, गुंजरण अनि त्यसपछि ध्यानको अवस्थामा आउन सक्नुहुन्छ ।

धारणाको आधार पाएपछि शंकराचार्य भन्नुहुन्छ– गुंजरण क्रियाको माध्यमले ध्यान लाग्छ । गुंजरणको अर्थ हो– यस शरीरलाई स्वयंमा नै सङ्गीतमय बनाउनु, चार्ज गर्नु, द्रुतप्रवाह उत्पन्न गर्नु । जसै शरीरमा विद्युत् प्रवाह उत्पन्न हुन्छ, तब मन र मस्तिष्क स्वयंमेव पूर्ण सक्रिय हुन पुग्छ, एउटा विन्दुमा केन्द्रित हुन पुग्छ र त्यो केन्द्र विन्दु हो तपाईंको गुरुत्व जसलाई हामीले आज्ञाचक्र भन्छौं ।

यदि ध्यान लाग्यो भने त्यो जीवनको ज्यादै उच्च स्थिति हो। छेउमा मादल बजोस् र तपाईंलाई पत्तो नै भएन– यस्तो अवस्थामा पुग्नुलाई नै ध्यान भनिन्छ। स्वयंमा नै लीन हुनुलाई ध्यान भनिन्छ । चौबीस मिनेट ध्यानको अर्थ पूरा एक वर्ष आयु वृद्धि हुनु हो किनभने मृत्युबाट अमृत्युतर्फ जाने एक मात्र प्राक्टिकल क्रिया यो मात्रै हो । म तपाईंहरूलाई क्रियायोग सम्झाउँदैछु– कसरी मृत्युबाट अमरतातिर जाने ?

ध्यानका दुई अवस्था हुन्छन् । पहिलो अवस्था हो– अलिप्त र दोस्रो अवस्था हो– गुंजरण ।

अलिप्तको अर्थ हो– बाहिरी वातावरणबाट अलग भएर बस्नु । यदि होहल्ला भइरहेको छ भने कौसीमाथि गएर बस्नु भए पनि पूर्ण शान्ति प्राप्त हुँदैन । ध्यानको लागि सबैभन्दा राम्रो समय हो बिहान पाँच र छ बजेको बीच ।

हाम्रा शास्त्रहरूमा धर्म, अर्थ, काम र मोक्षलाई चौबीस घण्टामा बाँडेको छ ।

बिहान उठ्नेबित्तिकै धर्म– '**धारयति सः धर्मः**', हामी जसलाई धारण गर्छौं त्यो नै धर्म हो ।

अर्थ– आफ्नो पसल अथवा नोकरीमा जानु ।

काम– रात्रिमा कामवासनामा प्रवृत्त हुनु ।

मोक्ष– बिहान उठेर यो चिन्तन गर्नु कि यी सबैबाट म निर्लिप्त छु, यो मोक्षको क्रिया हो ।

अत्यन्तै शुद्ध सात्त्विक वातावरणमा बिहान उठेर पहेँलो धोती लगाएर कौसीमाथि उत्तरतिर मुख फर्काएर निर्लिप्त भएर बस्नुस्। निर्लिप्तको अर्थ हो– त्यसबेला तपाईँ कसैसँग पनि जोडिनुभएको छैन ।

-उत्तरतिर किन ?

किनभने उत्तरतिर हिमालय छ । उत्तरतिरै छन् हाम्रा ऋषिमुनिहरू, समस्त नदीहरूको उद्गमस्थल र सिद्धाश्रम पनि उत्तरतिरै छ। तसर्थ सबै साधकहरूका लागि एउटा श्रेष्ठतम दिशा हो उत्तर ।

त्यसपछि अर्को अवस्था आउँछ– 'गुंजरण'को । गुंजरण क्रियाको तात्पर्य हो– हामी आफूभित्र कणकणमा गुंजरण प्रारम्भ गरुँ। गुंजरणबाट विद्युत् प्रवाह उत्पन्न हुन्छ, तपस्याको प्रभाव उत्पन्न हुन्छ । सोऽहंको गुंजरणले यस्तो सम्भव छ, सोऽहंको ध्वनि उच्चारणले मात्र हैन 'उदात्त शंख'को माध्यमले पनि प्राप्त हुन सक्छ। शंख ध्वनि र सोऽहं ध्वनि एकै समान हुन्छ। तसर्थ सर्वप्रथम उदात्त शंखलाई बजाउनुस्। जब यो गुंजरण क्रिया बाहिर शंखको माध्यमले हुनेछ, त्यही बाहिरी कम्पन भित्र प्रविष्ट हुनेछ। यो बाहिरी गुंजरण उदात्त शंखको माध्यमले मात्र प्राप्त गर्न सकिन्छ। यसका लागि अन्य कुनै तरीका पनि छैन। उपनिषद्मा भनिएको छ– शंखको गुंजरण छ पटक गर्नुपर्छ । कति समयसम्म गर्ने ? जति समयसम्म तपाईंको श्वासमा नियन्त्रण छ। त्यसपछि शंखलाई आफ्नो अगाडि राखेर आन्तरिक गुंजरण प्रारम्भ गर्नुस्। क्रमशः

जय गुरुदेव !

# 'गुरुदेव'

'गुरुदेव', यो शब्द विश्वब्रह्माण्डको सर्वाधिक सुन्दर शब्द हो । यो शब्द उच्चारण गर्दा मात्र पनि, सुन्दा मात्र पनि शरीरको रोम प्रतिरोम झङ्कृत हुन्छ, रगतको थोपा थोपामा हलचल महसुस हुन्छ र कुनै अति मीठो सुगन्ध आफ्नो वरिपरि फैलिए झैँ आभाष हुन्छ ।

किन यो शब्द यति विशेष छ ? यति प्रिय छ ? किनकि यो शब्दले प्रतिनिधित्व गर्छ त्यस्ता अति विशिष्ट व्यक्तित्वको जो प्रेमका प्रतिरुप हुनुहुन्छ, करुणाका सागर हुनुहुन्छ, अनि हुनुहुन्छ सौन्दर्यभन्दा पनि सुन्दर । उहाँको सामु बस्दा मात्र जीवनमा वास्तविक खुशी, शान्ति र आनन्दको अनुभूति हुन्छ । अनि आनन्द र उच्छ्वासको अतिरेकमा शरीरको रोम प्रतिरोमले उच्चारण गर्न थाल्दछन्– 'गुरुदेव, गुरुदेव, गुरुदेव... ।'

यी सबै कुरा शिष्यका भावानुभूति हुन् । त्यो व्यक्ति, जसभित्र शिष्यको हृदय छ, उसको लागि आफ्नो गुरुभन्दा प्रिय, निकट र सुन्दर व्यक्ति अरु कोही हुन सक्तैन । संसारको सबैभन्दा निकट सम्बन्ध नै गुरु र शिष्य सम्बन्ध हो । संसारको सबैभन्दा सुन्दर सम्बन्ध नै गुरु-शिष्य सम्बन्ध हो । संसारका सबै सम्बन्ध, नाता स्वार्थमा आधारित छन् । संसारको एक मात्र निस्वार्थ सम्बन्ध नै गुरु-शिष्य सम्बन्ध हो ।

गुरु र शिष्यको सम्बन्धको आधार नै प्रेम हो । गुरुदेव आफ्नो शिष्यलाई प्रेम गर्नुहुन्छ – अथाह, अतुल... । अनि शिष्य पनि आफ्नो गुरुलाई प्रेम गर्दछ– असीम । जुन शिष्यको आफ्ना गुरुदेवप्रति प्रेम, विश्वास र समर्पणको भाव छ त्यस शिष्यको साथ गुरुदेव प्रत्येक क्षण हुनुहुन्छ । यो कुरा फगत सैद्धान्तिक कुरा होइन, मात्र कागजी कुरा होइन, एउटा सत्य हो, यथार्थ हो । यस सत्यतालाई हामी स्वयं आभाष गर्न सक्छौँ ।

हामी गुरुदेवलाई यस्तो प्रेम गरौँ जुन प्रेमको कुनै उपमा नहोस् । हामी उहाँप्रति यस्तो विश्वास गरौँ कि त्यहाँ शंकाको कुनै स्थान नै नहोस् । गुरुप्रति यसरी समर्पित होऔँ कि आफ्नो जीवनको कुनै चिन्ता नै हामीमा नहोस् । यस्तो प्रेम हामीले गुरुप्रति गर्न सक्यौँ भने गुरुदेव बाध्य हुनुहुन्छ प्रत्येक पल शिष्यको साथ दिन, आफ्नो दिव्य उपस्थितिको आभाष गराउन अनि गुरु-प्रेमको दिव्य वर्षात्मा आफ्नो शिष्यलाई पूरै भिजाउन ।

धन्य हुन्छ उसको जीवन, उसको जन्म जो व्यक्ति यस्तो दिव्य प्रेमबाट आप्लावित हुन्छ । ऊ र उसको जीवन मात्र धन्य नभएर उसको समाज, परिवेश र कालखण्ड नै धन्य-धन्य हुन्छ । यस्ता व्यक्तिहरुको नाम नै इतिहासमा स्वर्णिम अक्षरले अमर बन्दछ । अनि यस्ता व्यक्तिहरुले नै प्राप्त गर्दछन् जीवनको वास्तविक सौन्दर्य र खुशीलाई ।

गुरु-प्रेम नै एउटा यस्तो कडी हो जसले निरस जीवनमा खुशी र आनन्द दिन्छ। आफ्ना प्रियतम गुरुदेवको पलपलको उपस्थिति, सामीप्यता र करुणाले नै व्यक्तिलाई बलवान् बनाउँदछ । यस्तो अवस्थामा नै मन झुम्दछ, हृदय नाच्दछ, शरीरको रोम प्रतिरोम झङ्कृत हुन्छ, वरिपरि हुन्छ खुशी नै खुशी, आनन्द नै आनन्द, मस्ती नै मस्ती । अनि विश्वब्रह्माण्डमा एउटा मात्र शब्द गुंजरित भए झैँ लाग्छ–'गुरुदेव, गुरुदेव, मेरो गुरुदेव' ।

# गुरु प्रेम गुरु साक्षात्कार
# मानव जीवनको आधार

## सम्पूर्ण गुरूप्रेमी साधक साधिकाहरूका लागि
## खुशीको खबर

अन्तर्राष्ट्रिय सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र, गुरु प्रेम आश्रम बैंगलोरमा परमपूज्य सद्गुरुदेवको सानिध्यतामा गुरु मन्त्र दीक्षा सहित दिव्य सावर साधनाहरु भारत, नेपाललगायत सम्पूर्ण विश्वभरिका इच्छुक गुरु प्रेमी साधक साधिकाहरुका लागि खुला गरिएको छ । समयमै सम्पर्क गरी आध्यात्मिक एवं भौतिक लाभ प्राप्त गर्नुहोस् ।

सम्पर्क:
अन्तर्राष्ट्रिय सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र, गुरू प्रेम आश्रम
जयनगर, बैंगलोर
फोन: ९१९९८६७२६६११, ९१९९८६७२७७००
इमेल: gurupremashram@gmail.com
वेभ: gurupremashram.com

The Spiritual Voice
Monthly Web Magazine
guruprem.wordpress.com

## प्रेम-प्रीतिको पिचकारीले

# शील-सन्तोषको रङ छ्याप्दै खेलौं होली

*परमपूज्य सद्गुरुदेव परमहंस स्वामी श्री निखिलेश्वरानन्द महाराज डा. नारायणदत्त श्रीमालीस्वरूपमा धरतीमा रहनुहुँदा मानवरूपी जीवनमा अमृत छर्न उहाँले धेरै अवसरहरू प्रदान गर्नुभयो । धेरै माध्यमहरूमार्फत् आफ्ना शिष्यहरूलाई उहाँले वास्तविक जीवनतिर संकेत गर्दै रहनुभयो र यो पत्र पनि मानिसका लागि अधोगतिबाट ऊर्ध्वमुखीतिरको एउटा संकेत हो । होलीको महापर्वको अवसर पारेर उहाँले आफ्ना शिष्यहरूका लागि लेख्नुभएको चिरस्मरणीय पत्र-*

मेरा प्यारा शिष्यहरु !

शुभाशीर्वाद !

आज फेरि मैले तिमीहरु सबैलाई सम्बोधन गर्ने संयोग परेको छ । एक त मैले तिमीहरुमध्ये प्रत्येकलाई आफ्नो जीवनको प्रत्येक क्षणमा सम्बोधित गरेको छु । कहिलेकाहीं तिमीले मेरो आवाज सुन्यौ, कहिले भने नसुने झैं गरेर अगाडि बढ्यौ । तर यसलाई छोडेर जे जति भन्नका लागि यस पानाको माध्यम हुँदै म तिमी समक्ष आइरहेको छु, त्यसलाई भने नसुने झैं नगर्नू, किनकि यो संयोग होलीजस्तो महापर्व नजिकिएपछि आएको छ । होलीमा त सबै प्रकारको सम्बन्ध क्षीण हुन जान्छ, मर्यादाले पनि केही समयका लागि विश्राम लिन्छ, बाँकी रहन्छ भने म र तिमीहरुबीचको स्नेह, अपनत्वको एउटा कमलो तन्तु जुन यस जन्मबाट मात्र होइन, अघिल्ला कैयौं-कैयौं जन्मदेखि जोडिएको छ । तिमीले चाहेर पनि नचाहेर पनि यो जोडिइनै रहनेछ । कमसेकम मेरो तर्फबाट भने यसमा कुनै व्यवधान आउने छैन । शेष तिम्रो जस्तो भावना छ...

होली पर्वको अवसर त एउटा बहाना मात्र हो । यसमा मैले तिमीहरु सबैलाई सम्बोधित गर्ने क्रियालाई सम्पन्न गरेर वास्तवमा यसै तन्तुलाई स्पन्दित गर्ने चेष्टा गरिरहेको छु । केवल स्पन्दित मात्र होइन, तरंगित पनि गर्ने चेष्टा हो यो जसबाट तिम्रो जीवनमा संगीत समावेश हुन सकोस् । यही संगीतको अभावमा तिम्रो जीवन जड, निरस, निष्प्राण र उदास भएको छ ।

होली पर्व त तिमीले मेरो उपस्थितिमा कैयौंपटक मनाएका छौ र रङमा भिजेका पनि छौ, साधनाहरु पनि सम्पन्न गरेका छौ, यस चैतन्य रात्रिमा उत्सव पनि मनाएका छौ- मेरो सहचर्यमा आफ्नो हृदयको धड्कनसँगै । म कुनै पनि क्षण विस्मृत हुन सकेको थिइँन तिम्रो स्मृतिबाट किनकि त्यो मात्र क्षण थिएन । त्यो तिम्रो प्रतिदिन व्यतीत भइरहेको सामान्य घडी थिएन, त्यो त यस जगत्का विसंगतिहरुबाट छुटेर मेरै रङमा भिज्ने तिम्रो जीवनको सौन्दर्यको क्षण थियो ।

सत्य भनिरहेको छु कि तिम्रो सौभाग्यको नै क्षण थियो त्यो किनकि आफ्ना हजारौं संन्यासी शिष्यहरुलाई त्यस क्षणबाट एक प्रकारले भन्ने हो भने 'वंचित' नै गरेर त्यस क्षणलाई तिम्रो स्मृतिको अमूल्य पूँजी बनाउने चेष्टा गरेको थिएँ । चेष्टा गरेको थिएँ कि मैले आफ्नो हृदयको समस्त भावना, आफ्नो समस्त आग्रह, आफ्नो उच्छ्वासका साथसाथै आफ्नो तप अंशको जुन अबीर तिमीहरु सबैको अन्तर्मनमा मलिदिएको छु, त्यो गरिमा र ऐश्वर्यको आभा बनेर तिम्रो गालामा सदासर्वदाका लागि स्थिर हुन जाओस् । मेरो त यो पनि आशा थियो कि मैले आफ्नो प्रेमको रङले तिमीलाई जसरी भरिदिएको थिएँ, त्यो अश्रुप्रवाह बनेर तिम्रो नेत्रबाट आफ्नो गुरुको स्मृतिमा जहिले चाह्यो छचल्किनेछ । तिम्रो हृदयमा गुरुप्रति प्रेमरुपी सुगन्ध प्रत्येक श्वास-प्रश्वासका साथ आइरहेको र गइरहेको भए तिमीलाई मात्र नभई तिम्रो वरपरको समस्त वातावरणलाई पनि सुरभित गर्न सक्ने थियो । यो सम्भव छ भने तिमी स्वयं मसँग मिल्ने बहाना खोज्नतिर लाग्ने छैनौ भन्ने कुरा असम्भव त हुनै सक्दैन । मलाई पनि यसप्रकारले भन्ने-बोलाउने बाध्यता रहन्न थियो ।

मलाई थाहा छैन कि तिम्रो बाध्यता के हो ? ती त तिम्रा भौतिक जीवनका बाध्यताहरु हुन् अथवा स्वयं तिमीद्वारा निर्मित तिम्रा मनका बाध्यताहरु हुन् । तर कहीं न कहीं केही न केही भट्काव त अवश्य छ । मैले बोलाउँदा तिमी आउँछौ तर निष्प्राणजस्तै, उदासी बोकेर एकातिर उभिएर बस्दछौ । बढीभन्दा बढी यही गर्दछौ कि चरण स्पर्श गरेर थाहा छैन दुःखको कुन गाँठो मेरो शिरमा बिसाइदिने हो । तिमी आफ्नो पाइलालाई

घिसार्दै त्यही जीवनमा हराइदिन्छौ जहाँबाट मैले तिमीलाई तान्ने गर्छु ।

होलीको उल्लासमय पर्व सामु छ, म यी सबै कुरा भनेर तिम्रो उदासीलाई सघनतातिर बढाउन चाहँदिन । सत्य त यो हो कि यी सबै कुरा तिमीलाई भन्नु पर्दा यो त मेरै लागि उदासीको कुरा हुन्छ, मेरो खिन्नता र चिन्ताको विषय हुन्छ । तिम्रो मुहारमा स्थिर रहने मुस्कुराहटलाई म निहार्न सकूँ... यसका लागि के गर्ने भन्ने उपाय खोज्दै म हैरान हुन्छु किनकि तिम्रो मुस्कुराहट नै मेरो जीवनको पूँजी हो । यस कुरालाई तिमीले शायद अहिले बुझ्न सक्दैनौ होला । सम्भव छ भने मेरो यस कुरालाई कहिलेकाहीँ विचार गरेर त हेर । मेरो यस कुरालाई बुझ्न जीवनमा कहिलेकाहीँ केही समय त निकाल ।

जहाँसम्म मेरो पक्षको कुरा छ, मैले त यस कुरामा आफ्नो जीवनको प्रत्येक क्षणमा विचार गरेको छु र पछि पनि गर्दै रहनेछु कि त्यो के उपाय हुन सक्छ जसबाट मेरा शिष्यहरूको जीवनमा पूर्ण समृद्धि, ऐश्वर्य, चिन्तन र सबैभन्दा ठूलो तृप्ति आउन सकोस् । तिम्रो गुरु भएको नाताले यो मेरो दायित्व र कर्तव्य पनि हो र योभन्दा ठूलो मेरो पीडा यो पनि हो कि आज तिमीले मेरो उपस्थितिमा यस कलालाई सिक्न सकेनौ भने, जीवनको प्रत्येक क्षणलाई पूरै आनन्दका साथ जिउने रहस्य जान्न सकेनौ भने भोलि कसले देखेको छ र ? म पनि तिमीजस्तै आफ्नो गुरुको आज्ञाले बद्ध शिष्य हुँ । भोलि मेरा गुरुदेवले मलाई के आज्ञा दिनुहुने हो अथवा आफ्नो समीप सिद्धाश्रम आउने आज्ञा दिनुहुन्छ कि, यस विषयमा केही पनि भन्न सकिन्न । यो त उहाँकै केही इच्छा होला अथवा मैले अगाडि भनिसकेकै छु कि यो तिमीहरु सबैको सौभाग्य हो म तिमीहरुबीच छु । यस्तो भनेर मैले आत्मप्रसंशाको चेष्टा गरिरहेको छैन तर कुनै बेला तिमीलाई मेरो यस कुराको मर्मको महसुस पक्कै हुनेछ । विधिको के विधान छ थाहा छैन । जब हाम्रो जीवनमा कुनै कुराको अभाव हुन्छ, तब हामीले उहाँको उपस्थितिको महत्त्व आँक्दछौं । मानौं यस्तो अभाव नै मूल्याङ्कनको मापदण्ड हो ।

तर विधिको जे विधान भए पनि, कालचक्रले जे सुकै अङ्कित गरेको भए पनि म तिनीहरुबाट आबद्ध व्यक्तित्व होइन । यदि मैले यसो भन्छु कि म तिम्रो केवल यस जन्मदेखि मात्र होइन, अघिल्ला कैयौं जन्मदेखि गुरु रहेको थिएँ भने यो पनि भन्ने क्षमता राख्दछु कि तिम्रो दुर्भाग्य लिपिलाई मेट्ने क्षमता पनि मसँग छ । तिम्रो जीवनको अभाव, तनाव, दुःख, दैन्य, पीडा वा जे जति विसंगतिहरु तिमीले स्वयं निर्मित गरिराखेका छौ, त्यसलाई पनि समाप्त गर्ने क्रिया मसँग छ । तिमीलाई बारम्बार आफ्नो नजिक बोलाउनुको कारण यति मात्रै हो कि मैले तिमीलाई केही दिन सकूँ ।

केही प्राप्त गर्नका लागि हिँडेर तिमीलाई नै गुरुको द्वारसम्म आउनुपर्ने होइन र ? यदि तिमी स्वयंलाई मेरा शिष्य मान्छौ भने यस शिष्य-कर्तव्यको पालना त तिमीले नै गर्नुपर्नेछ । मैले त तिमीलाई बढीभन्दा बढी यस कर्तव्य पालनाका लागि सचेत गर्न सक्दछु, तिमीलाई आवाज दिन सक्छु, शास्त्रोक्त मर्यादाको उल्लंघन गरेर स्वयं त तिमी सामु आउन सक्तिन ।

यदि तिमीले यति मात्र कर्तव्यको पालना गर्दछौ भने पनि फर्कँदाखेरि तिम्रो पाइला त्यतातिर घसिरहेको हुनेछैन जहाँबाट तिमी म कहाँ आएका छौ, तिम्रो मुहारमा त्यो भाव

हुने छैन, जुन तिम्रो नियति बनिसकेको छ । तर मैले तिम्रो यस नियतिलाई बदल्ने विचार गरिसकेँ र मुहारमा देखिएका नकारात्मक भावमा अबीरको आभा स्थायी गर्नका लागि नै यस होलीमा तिमीलाई बोलाइरहेको छु– एउटा नयाँ ढंगबाट तिमीलाई बनाउनका लागि र एउटा नयाँ ढंगले होली पर्व मनाउनका लागि पनि... ।

हरेक वर्षको होलीजस्तै यस वर्ष पनि तिमीले केवल अर्धरात्रिमा केही दाउरा बालेर यन्त्रवत् त्यसको चारैतिर घुमेर अर्को दिन बेजान तरीकाले रङ फ्यालेर होली खेल्नु कुनै आवश्यकता छैन । रङ फ्याल्नका लागि जब म स्वयं उपस्थित छु तब त तिमीलाई केवल ती रङ्लाई आफ्नो तनमा भन्दा बढी आफ्नो मनमा छ्याप्नुपर्नेछ । तिमीले दाउरा बालेर त्यसमा आफ्नो पाप-ताप जलाउन पनि आवश्यकता छैन । त्यो त जब तिमी मेरो नजिक आउछौ, तब मेरै भित्र निरन्तर प्रज्ज्वलित योगाग्निमा जलेर भस्म हुनेछ । धेरै जलिसक्यौ तिमी यस जगत्‌को विषमतामा । अब त्यसको केही आवश्यकता छैन । तिमीलाई त आउनुछ चन्द्रमाको स्निग्ध आभामा र गर्नुछ आफ्ना तन-मनलाई शीतल, हुन जानुछ शुभ्र र पवित्र मेरै दृष्टिबाट वर्षित भइरहेको सुधा किरणमा, नृत्यका साथ, संगीतका साथ, हृदयको उछ्वासका साथ र मनका समस्त भावनाहरुका साथ किनकि जबसम्म तिम्रो मन स्निग्ध हुँदैन तबसम्म मद्वारा गरिएको प्रेमको वर्षा पनि कहाँ टिक्न सक्छ र ? त्यो त तिम्रो दग्ध मनमा परेर वाफ बनेर विलीन हुन जानेछ ।

एउटा नयाँ ढंगले, एउटा नयाँ रुपमा, एउटा नवीन परम्परामा होली मनाउनका लागि बोलाइरहेको छु तिमीहरु सबैलाई । धेरै भइसकेको छ कृत्रिम रङ्लाई पानीमा घोलेर एक आपसमा लगाउने होली । केवल तनलाई भिजाउने होली । अब त जुन होली हुन्छ, जसमा तिमीहरु सबैका बीच सृजित गर्न चाहन्छु, जुन होलीलाई प्रारम्भ गर्न चाहन्छु, त्यसमा रङ हुन्छ र त्यसमा घुलेको हुन्छ शील र सन्तोषको केसर... । रङ त यस जगत्‌मा सदैव एकै रहेको छ– प्रेमको रङ । भिन्नता केवल यति छ कि हामीले त्यसमा शील र सन्तोषको अबीर घोल्न बिर्सियौँ र यही तिम्रो अतृप्तिको मूल कारण हो ।

प्रेम के हो, प्रेम कस्तो हुनुपर्दछ, यसलाई मैले धेरैपटक भनिसकेको छु, अब बताइरहन नपर्ला । प्रेम त वास्तवमा भन्ने कुरै होइन, अनुभव गर्ने कुरा हो,

त्यही केसरका साथ जुन अत्यन्त कोमल, सुरभित र स्निग्ध हुन्छ । यो त एउटा कला हो र यस वर्ष होलीमा म तिमीहरुलाई यही कला सिकाउन चाहन्छु ।

साधना-सिद्धिको जालमा नअल्झनू । यी सबै त म समक्ष क्षणांशका कुरा हुन् । मुख्य कुरा त यस कलालाई सिक्नु-सिकाउनु हो किनकि जब यो कला सिक्नेछौ तब मद्वारा तिम्रो मनमा परेका प्रेम र प्रीतिको पिच्कारीको तिमीलाई केही अनुभव हुन सक्ला किनकि जहाँ शील हुन्छ, उहीँ सन्तोष पनि हुन्छ, उहीँ प्रेमको स्निग्धताको अनुभव पनि हुन्छ तथा उहीँ सिद्धि शक्तिहरुको वास पनि हुन्छ । यो त एउटा क्रमलाई सम्पूर्ण गर्ने कुरा हो । केवल केही माला घुमाउनु नै साधना होइन र म तिमीहरुलाई साधनाको सम्पूर्ण क्रम नै बताउन चाहन्छु । यस क्रमलाई म पानाको माध्यमबाट बताउन सक्तिन । यसका लागि त तिमी आउनुछ र मेरो समीप बसेर मेरा सङ्केतहरुलाई बुझेर आत्मसात् गर्नुछ... जसरी म तिमीहरुलाई आत्मसात् गर्न आतुर छु ।

त तिमी आइरहेका छौ, होइन ? मलाई त सधैँ तिम्रो प्रतीक्षा रहन्छ र सदैव रहिरहनेछ... ।

–तिमीहरुकै गुरुदेव !

*(परमपूज्य सद्‌गुरुदेव श्री शिव गोरक्षसम्बन्धी विभिन्न सत्य तथ्य कुराहरूको बारेमा जानकारी दिने क्रममा श्री सावर संरचना शक्ति केन्द्र नेपालद्वारा प्रकाशित तथा योगी शिवशक्तिश्वरानन्द एवं योगी कर्मवीरानन्दद्वारा लिखित 'श्री शिव गोरक्ष-नाथंप्रदाय' ग्रन्थबाट विभिन्न प्रसंगहरू क्रमश: प्रकाशित गर्दै आइरहेका छौं ।)*

# श्री शिव गोरक्ष-नाथंप्रदाय

### नाथ सिद्ध जगन्मङ्गलनाथ उपदेश प्रसङ्ग

यसरी पञ्चम योगेश्वरको उत्तर सुनी राजा निमी पुन: प्रश्न गर्नुहुन्छ– 'हे जगन्मङ्गल योगीश्वर ! हजूरहरूले कर्मयोगको उपदेश दिनुहोस् जुन कर्मयोगबाट यस मनुष्य जन्ममा कर्मपाशलाई छेदन गरी कैवल्यमुक्ति प्राप्त गर्न सकियोस् । यही प्रश्न एकपटक पिता इक्ष्वाकुको अगाडि सनकादिक सिद्धहरूले गर्नुभएको थियो उहाँले उत्तर दिनुभएन । यसमा के कारण छ ?'

यस्तो सुनी षष्ठम योगेश्वर गजकन्थडनाथ भन्नुहुन्छ– 'राजन, ईश्वरको विश्वासरूपी शब्द राशि वेदमा कर्म, अकर्म, विकर्म गरी तीन प्रकारका कर्म हुन्छन् । वेद अपौरुषेय छ जहाँ वाक्यको पूरापूर समन्वय योगीलाई पनि दुष्कर छ । कर्मगति गहन छ । राजा निमी, त्यतिबेला तपाईं बालक हुनुहुन्थ्यो । यसैकारण ती सिद्धले कर्मयोगको उपदेश नदिएका हुन् । वेद परोक्षवादी छ । एउटा अर्थलाई गुप्त राखी दोस्रो अर्थको प्रतिपादन गर्दछन् । जो जसले जसरी बुझ्दछन्, उसले त्यसरी नै बुझ्ने गर्दछन् र कर्म गर्दछन् र त्यसैअनुसार फल प्राप्त गर्दछन् ।

जसरी रोगी बालकलाई वैद्यले औषधि दिँदा गुलियो या मिठाईहरूका साथ दिन्छन्, त्यसरी नै वेदमा स्वर्गादि सुखको नामबाट मोक्षार्थ पुरुषलाई कर्मयोगको उपदेश दिइएको छ । जसले वेदविहित कर्म गर्दैनन्, उनीहरू नरकमा जान्छन् । जसले वेदमा उल्लिखित कर्म गर्दछन्, उनीहरूले ज्ञान, वैराग्य, भक्ति लाभद्वारा मोक्ष प्राप्त गर्दछन् ।

वेदमा स्वर्गादि भोगको उपदेश छन्, ती केवल कर्मको प्रशंसार्थ हुन् । यो वैदिक कर्मयोग हो । अब तान्त्रिक कर्मयोगको वर्णन गर्दछौं । गुरूप्रदिष्ट मार्गबाट प्राणायाम गरी मूर्तिलाई मंत्रपूर्वक पाद्य, अर्घ्य, आसन, मधुपर्क, स्नान, वस्त्र, भूषण, गन्ध, चन्दन, पत्र-पुष्प, अक्षता, माला, धूप, दीप, नैवेद्य, पान, सुपारी, यज्ञोपवीत आदि सामग्रीहरूद्वारा यथाविधि पूजा गर्ने । स्तुति, नमस्कार, जप, ध्यान गरी भगवान्‌को प्रदक्षिणा गरी प्रसाद आदि ग्रहण गर्ने । मूर्तिलाई सिंहासनमा राखी विसर्जन गर्ने । यसप्रकार आराधना गर्नुपर्दछ । यसप्रकार प्रधान दुई- सूर्य, जल, वायु,

पृथ्वी तथा अन्य दिक्पालहरूको उपासना परमेश्वर बुद्धिले गर्ने । यस्तो जसले गर्दछन्, ती व्यक्तिहरूले प्रणिधानबाट कर्मजालबाट मुक्त हुन्छन् । एवं जुन प्राकृत वस्तुमा रुचि उत्पन्न हुन्छ उसमा भगवद् भावना गर्नु । यसप्रकार यो तान्त्रिक कर्मयोग हो ।'

## नाथ सिद्ध चौरंगीनाथ उपदेश प्रसङ्ग

यसरी तान्त्रिक कर्मयोगको विधि सुनी विदेहराज निमीले भगवान्को अवतारसम्बन्धी जिज्ञासा राख्नुभयो । राजा भन्नुहुन्छ– 'हे नवनाथ सिद्ध ! भगवान्ले समय-समयमा आफ्नो अवतारमा गर्ने कर्महरूका बारेमा मलाई सुन्ने इच्छा छ, यसै सम्बन्धी हजूरले उपदेश दिनुहोस् ।'

राजा निमीको प्रश्न सुनी सप्तम योगेश्वर चौरंगीनाथ भन्नुहुन्छ– 'हे राजन् ! जो भगवान्का बारेमा अनन्त जन्म, कर्म, गुणहरूको गणना गर्न चाहन्छ, त्यो त यस्तो भयो कि समुद्रको बालुवाको कणको गणना गर्न खोजे जस्तो, वर्षामा पानीका थोपा गन्ने जस्तो, पृथ्वीका परमाणुहरूको संख्याको गणना गरे जस्तो । हे विदेह ! तथापि प्रमुखरूपबाट भन्नुपर्दा त्यही परमेश्वरले आकाशादि पञ्चमहाभूत उत्पन्न गरी ब्रह्माण्डको भित्र स्वयं प्रवेश गर्नुभयो । त्यसपछि उहाँ पुरुषको नामले विख्यात् हुनुभयो जसबाट ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र आदि उत्पन्न हुनुभयो । उहाँहरूले सृष्टि, स्थिति, लय आदि गर्नुहुन्छ । दक्षप्रजापतिकी कन्या, धर्मको पत्नीको गर्भबाट नर नारायण नामका दुई अवतार भए जो यद्यपि नारदादि ऋषि योगीहरूको मण्डलीका साथमा हिमालयको बद्रिकाश्रममा तपस्या गर्दछन् । त्यहाँ उनीहरूको योगबलबाट भयभीत इन्द्रले एक समय तपस्या भङ्ग गर्नको लागि सखा वसन्तका साथ कामदेवलाई अप्सराहरूसहित पठाए । तत्पश्चात् कामदेवले त्यहाँ वसन्त ऋतुको प्रवृद्ध हुनासाथ मेनका, रम्भा, मंजुघोषा, तिलोत्तमा, घृताची, सुकेशी आदि प्रमुख अप्सराहरूको लीला, विलासिताका साथ समाधि खण्डित गर्ने पूरा प्रयत्न गरे । त्यस समयमा नर नारायण कामदेवको मूर्खता देखी हाँस्न लाग्नुभयो । लज्जाले नतमस्तक भएको मदन (कामदेव) शापभयले काँप्न लाग्यो । यस्तो भयभीत भएको देखी नर नारायण भन्नुहुन्छ– 'हे सपरिवार मदन ! डराउनु पर्दैन । तिमीहरूलाई स्वागत छ, आतिथ्य ग्रहण गर र आश्रमलाई कृतार्थ गर किनकि जहाँ अतिथिको सत्कार हुँदैन, त्यहाँ देवताको बास हुँदैन ।' यति सुनेर लाजले शिर झुकाएर हात जोडी अप्सराहरूका साथ नर नारायणको स्तुति गर्न लागे– 'हे देव ! हजूर मायाबाट रहित हुनुहुन्छ, निर्विकार हुनुहुन्छ, निरञ्जन, निष्काम, निस्पृह हुनुहुन्छ । हजूर योगेश्वर हुनुहुन्छ । यस्ता हजूरको चरणविन्दुको सेवा समर्पण सुर, नर, मुनिजन सबैले सदा-सदा गर्दछन् । यस्तो हजूरको तपस्या भङ्ग कसले गर्न सक्दछ ? भङ्ग गर्न खोज्नेहरू नै भङ्ग हुन्छन् । हे नाथ ! हजूरको सेवक नै स्वर्गलाई उल्लंघन गरी वैकुण्ठमा अकुण्ठित गतिले प्रवेश गर्दछन् । हजूरको अगाडि विचरा इन्द्र के नै हुन् र । जसले हजूरको नाम मात्र स्मरण गर्दछन्, यस्ता सारा भक्तहरूको विघ्न हटाइदिने हजूरलाई कसले के विघ्न गर्न सक्दछन् ? मनुष्य दुई प्रकारका हुन्छन् । जो हजूरको भक्ति त्यागी भोगादि कर्म गर्दछन्, उनीहरू प्राय: क्रोधादिको वशमा परिरहन्छन् अथवा हामीजस्ताका वशमा आइपुग्छन् । जो हाम्रो वशमा आइपुग्छन् उनीहरू क्षणिक स्वर्गभोग भोग्दछन् र जो क्रोधको वशमा पर्दछन्, उनीहरू अति नै क्लेश गर्न थाल्छन् । कोही तपस्वीहरू भोक, प्यास, शीत, ऊष्ण आदि द्वन्द्व सहिष्णु भएर पनि रिस, क्रोधमा वशीभूत भई अग्निको समान गोस्पद जलमा डुब्दछन् र चिरकालदेखि सञ्चित तपस्यालाई पनि निष्फल गर्दछन् ।'

हे राजन् ! कामदेवले नर नारायण ऋषिको यस्तो स्तुति गरेपछि उनीहरूले योगबलले हजारौं दिव्य स्त्रीहरूको सृष्टि गर्नुभयो जसको रूप, लावण्य देखी समस्त लोकलाई मोहित गर्ने अप्सराहरू र जगत्लाई उन्मादन गर्ने मदन पनि एकैसाथ मोहित भए । सहस्र चन्द्रमाको अगाडि तारागणहरू निस्तेज भए जस्तै गरी उनीहरू पनि लज्जित भए । उनीहरूको यस्तो स्थिति देखी मन्द हाँसोसाथ नर नारायण भन्नुहुन्छ– 'हे मन्मथ ! इच्छानुसार यीमध्ये कुनै कामिनीलाई माग ।' तब कामदेव निरुत्तर भई शिर तल झुकाई बसिरहे । ऋषिहरूले बारम्बार आज्ञा दिनाले रूप सम्पदाले त्रिलोकलाई वशमा राख्ने उर्वशी नामकी स्त्रीरत्न ग्रहण गरी नर नारायणको चरणमा प्रणाम गरी स्वर्गको लागि प्रस्थान गरे । अमरावतीको मुधर्मा सभामा सिंहासनमा देवेन्द्रको सेवामा उर्वशीलाई समर्पित गरी वृत्तान्त सुनाए जसबाट इन्द्र लज्जित एवं विस्मित भए । हे विदेह ! अब अन्य अवतारहरूको चरित्र सुन ।

हंसावतारबाट परमेश्वरले ब्रह्मालाई ब्रह्मविद्याको उपदेश दिनुभयो । दत्तवतारबाट अनुसूयालाई अतुल कीर्ति दिनुभयो । सनकादि सिद्धहरूको अवतारबाट साधकलाई सिद्धि दिनुभयो । ऋषभावतारबाट नर ऋषिहरूलाई धर्मको उपदेश दिनुभयो । हयग्रीवावतारबाट दु:खले पीडित जीवहरूको कल्याण गर्नुभयो । मत्स्येन्द्रावतारबाट शंखासुरलाई मारी औषधि, बीजहरूका साथ मनुलाई रक्षा गर्नुभयो । वराहावतारबाट हिरण्याक्षलाई मारी जलमग्न पृथ्वीलाई उद्धार

गर्नुभयो । कूर्मावतारबाट मन्दराचललाई धारण गरी रत्न उत्पन्न गर्नुभयो । नृसिंहावतारबाट हिरण्यकश्यपलाई मारी प्रह्लाद आदिको कल्याण गर्नुभयो । चक्री अवतारबाट चक्रद्वारा ग्राहलाई मारी गजेन्द्रलाई मोक्ष दिनुभयो । कदाचित कश्यपलाई होमको लागि समिधा लगाउनुभयो । कदाचित् बालखिल्य ऋषिहरूलाई गोस्पद जलमग्न हुनबाट बचाउनुभयो । कदाचित इन्द्रलाई ब्रह्महत्याबाट मुक्त गर्नुभयो । कदाचित दैत्यको बन्दी गृहबाट देवाङ्गनाहरूलाई मुक्त गरिदिनुभयो । कदाचित पीयूषहरणको लागि मोहनी अवतारबाट असुरलाई मोहित गर्नुभयो । कदाचित वामनावतारबाट पातालमा बलीलाई बन्धन गर्नुभयो, तीन चरणमा त्रिलोकमा व्याप्त हुनुभयो । जामदग्न्य अवतारबाट सहस्रबाहुको बल नष्ट गरी पितृहरूलाई तर्पण दिनुभयो । राम अवतारबाट दारुण रावणलाई मारी लोकलाई मर्यादामा बाँध्नुभयो । कृष्णवतारबाट गोवर्धनको उद्धार गरी नाना प्रकारका लीला गर्नुभयो । बुद्धावतारबाट व्यर्थ हिंसालाई रोकी करुणाबाट लोकको उद्धार गर्नुभयो । त्यस्तै, कल्की अवतारबाट म्लेच्छको उच्छेद गरी सत्ययुग प्रवृत्त गर्नुहुन्छ । यसप्रकार यथासमयमा अवतार लिई परमेश्वरले जगत्को प्रतिपालना गर्नुहुन्छ ।"

### नाथ सिद्ध मत्स्येन्द्रनाथ उपदेश प्रसङ्ग

सप्तम योगीश्वर चौरंगीनाथको उत्तर सुनी राजा निमी पुन: प्रश्न गर्नुहुन्छ– 'हे अवधूत ! जो नर भगवद्भक्तिरहित केवल विषय भोगमा मात्र आफूलाई केन्द्रित राख्दछन्, उनीहरूको के गति हुन्छ ?'

यस्तो सुनी योगीश्वर करुणामयी मत्स्येन्द्रनाथ भन्नुहुन्छ– 'हे राजन् ! भगवान् नारायणको विराट् स्वरूपको मुखबाट ब्राह्मण, बाहुबाट क्षेत्री, उरुबाट वैश्य, पादबाट शूद्र उत्पन्न भए । सत्वप्रधान ब्राह्मण, सत्वरजप्रधान क्षेत्रीय, रजोप्रधान वैश्य, तमोप्रधान शूद्र हुन्छन् । सदाचारमा ब्रह्मणको प्रतिष्ठा छ, शौर्यमा क्षेत्री, व्यापार-व्यवसायमा वैश्य र सेवामा शूद्रको प्रतिष्ठा छ । हृदयबाट ब्रह्मचर्य, कुक्षिबाट गृहस्थ, वक्षस्थलबाट वानप्रस्थ, मस्तकबाट चतुर्थ योगाश्रम उत्पन्न भयो । जसले भगवान्को भजन गर्दैनन् उनीहरू नि:सन्देहरूपमा दुर्गति प्राप्त गर्दछन् । कर्मजालमा मोहित भई फसेका मनुष्यले भक्तिको निन्दा गर्दछन् । यसबाट उनीहरूको कल्याण नभई, उनीहरूलाई शाश्वत् सुख प्राप्त नभई आफ्नो स्वार्थको लागि गरेका यी सयौं अनर्थ उनीहरूको विनाशको माध्यम बन्दछन् । देश, जाति, कुल, धन, बन्धु, पुत्र, कलत्र, मित्र, बल, बुद्धि, विद्या, अधिकार आदिमा मुग्ध भई उन्मत्त व्यक्ति भगवान्प्रति, भगवद्भक्तिप्रति निन्दा गर्दछन्, उनीहरूको कल्याण सम्भव छैन । जसले नजानेर पनि वेद ज्ञान जानेको ढोँग गर्दछन्, अभिमान गर्दछन्, साथै निवृत्तियुक्त वेदलाई प्रवृत्तियुक्त बनाई आफ्नो कपोलकल्पित धारणा बनाई मानिसहरूलाई मोहित गरी स्वार्थ सिद्धि गर्दछन्, उनीहरू घोर नरकमा पर्दछन् । जो वेदविरुद्ध ग्रन्थहरू तयार पारी सिद्ध, ऋषि एवं भगवान्हरूको नामबाट दुराचारको प्रचार गर्दछन्, केवल पशु हिंसा, मद्य, मासु, मादक पदार्थ आदि सेवन गर्दछन् र विषय भोगविलासमा आफूलाई केन्द्रित गर्दछन्, उनीहरूले राम्रो फल पाउनु सम्भव नै छैन ।

धर्मको लागि नै धन हो, दुर्व्यसनको लागि होइन । परोपकारको लागि शरीर हो, सुख भोग गर्नको लागि होइन । तत्त्व ज्ञानको लागि विद्या हो, वादविवादको लागि होइन । यज्ञको लागि सोमरस हो, यथेष्ट पानको लागि होइन । आत्मरक्षाको लागि बल हो, न कि दीनदु:खीहरूलाई पीडित गर्नको लागि । विषम परिस्थितिमा कर्तव्यका साथ निर्णय दिनका लागि बुद्धि हो, न कि स्वार्थ पूर्तिको लागि प्रयोग गर्न । यसरी यी वस्तुहरूको विपरीत प्रयोग गर्नेहरू कल्याणको भागी बन्न कदापि सम्भव छैन । जो निर्दयी पुरुष पशु हिंसाबाट आफ्नो पेट भर्दछ, उसलाई मृत्युपश्चात् पशुले पनि त्यसरी नै हिंसा गर्दछन् । ज्ञानी भक्त अनायास नै भवसागर पार गर्दछन् । जो मनुष्य नीच, परनिन्दा, दुष्ट आचरण, अनिष्ट चिन्तन, झगडा आदिमा तत्पर रहन्छन्, जीवनपछिको बारेमा सोच्दैनन्, तिनीहरू निर्वाधरूपमा नरकमा जान्छन् ।' क्रमश: जय गुरुदेव !

# परमपूज्य सद्‌गुरुदेवको अवतरण यात्रा

***यस स्तम्भअन्तर्गत परमपूज्य सद्‌गुरुदेव परमहंस स्वामी श्री निखिलेश्वरानन्द महाराजको रहस्य नै रहस्यले भरिएको अवतरण यात्रालाई क्रमशः प्रकाशित गर्दै आएका छौँ । आशा छ यसबाट पाठकवर्ग लाभान्वित हुनुहुनेछ ।***

## पारिवारिक समस्याहरूको समाधानकर्ता पूज्य गुरुदेव

जब कुनै व्यक्ति किंकर्तव्यविमूढ भएर गुरुदेवको श्रीचरणमा शरण लिन जान्छ भने उसलाई निश्चय नै सहारा मिल्दछ । केही वर्ष अघिको कुरा हो– वाराणसीका आदरणीय एउटा परिवारकी एकजना महिला दैनिक पूजन गरी मन्दिरबाट फर्कँदै गर्दा बाटोमा अचानक एकजना तान्त्रिकसँग भेट भयो । उनले तान्त्रिकको चरण स्पर्श गरिन् । दुई बच्चाकी आमा भए पनि उनको सौन्दर्य भने बडो आकर्षक थियो । तान्त्रिकले केही सोच्दै आशीर्वाद दिएर भने– घरमा गएर यो माला धारण गर्नू । उनी माला लिएर घरमा आइन् र बच्चाहरूलाई नदेख्दा आत्तिएर मालालाई किलामा झुण्ड्याइन् । उनले माला लगाउन भुलिछन् । बेलुकी भइसकेको थियो । उनी खान खुवाउनका लागि केटाकेटीहरूलाई बाहिर खोज्न निस्किन् । गुरुदेव केटाकेटीहरूसँग बाहिर खेलिरहनुभएको थियो । उनी आश्चर्य अनि खुशीले विह्वल भई चरणमा परी रुन थालिन् । गुरुदेवले उनलाई आशीर्वाद दिनुभयो र घरभित्र आउनुभयो । पूज्य गुरुदेव अनि सम्पूर्ण परिवारले भोजन गरे । गुरुदेव नजिकैको खाटमा पल्टिनुभयो । त्यही नजिकै किल्लामा त्यो माला झुण्डिएको थियो । माला देखेर गुरुदेवले आत्तिँदै सोध्नुभयो– यो माला यहाँ कसरी आयो, हँ ? त्यस महिलाले नम्रतार्पूक भनिन्– तान्त्रिकले दिएको थियो तर भुलेर लगाउनै बिर्सेछु । यति भनेर माला लगाउन थालिन् । गुरुदेवले रोक्दै भन्नुभयो– तँलाई थाहा छ ? यो के हो ? उनले थाहा नभएको बताइन् । भित्तामा सजाइराखेको मृगको टाउकोमा त्यो माला लगाइदिन गुरुदेवले अह्राउनुभयो । माला लगाइदिने बित्तिकै मृगको टाउको भित्ताबाट निस्केर हावामा उड्न थाल्यो । गुरुदेवको आज्ञा पाएपछि सबैले त्यसको पिछा गरे । त्यस मृगको शिर बिस्तारै गल्ली-गल्ली भएर गङ्गाको किनारामा पुग्यो र नदी तरेर जङ्गलमा हरायो । सबै घरमा फर्के । गुरुदेवले बताउनुभयो– यदि तैँले त्यो माला धारण गरेकी भए त्यो दुष्ट तान्त्रिकले तँलाई पनि त्यसरी नै लैजान्थ्यो र तँसँग दुष्कर्म गर्थ्यो । पूज्य गुरुदेव घरमा आउनुको कारण ती महिलालाई थाहा भइसकेको थियो । गुरुदेवले रक्षा गर्नुभएको थियो । तिनी गुरुदेवको चरणमा पल्टिइन् ।

यसरी कतिपय बिग्रेका परिवार, पति-पत्नीका मतभेद, बाँझोपना आदिको निवारण गर्नुहुने गुरुदेव वास्तवमा सद्‌गृहस्थदेव हुनुहुन्छ जसको

कृपा प्राप्त गरेर नै गृहस्थका अनेक समस्या सुल्झाउन सकिन्छ ।

त्यस्तै गरी श्रीमती पुष्पा जैनको समस्याको समाधान पनि पूज्य गुरुवरले गर्नुभएको थियो । उनकै शब्दमा 'म भारतका प्रसिद्ध उद्योगपति सिंगानिया परिवारकी बुहारी हुँ। मेरो जन्म बम्बईमा भएको हो । ठूली भएपछि सिंगानिया परवारको माहिलो छोरासँग मेरो प्रेम बस्यो । त्यसै दिनदेखि नै मैले त्यस परिवारमा बुहारी भएर आउने सपना देख्न थालेँ । तर यो कार्य सम्भव भने थिएन किनभने न त त्यो परिवारले मलाई स्वीकारेको थियो, न त त्यस केटालाई नै म आकर्षण गर्न सकिरहेकी थिएँ । सपना साकार पार्ने मसँग कुनै उपाय नै थिएन ।

पछि थाहा पाएँ कि जुहूको हरेकृष्ण मन्दिरमा डा. श्रीमालीज्यू आउनुभएको छ । म एकदिन कसैलाई नभनीकन इस्कोन (कीर्तन) मा गएँ । करिब दुई घण्टा प्रतीक्षा गरेपछि बल्ल श्रीमालीज्यूसँग भेट भयो । उहाँले मेरो कुरा ध्यान दिएर सुन्नेपछि मलाई सोध्नुभयो– के तिमी साँच्चिकै ऊसँग प्रेम गर्छौ ? मेरो आँखा रसाएर आयो, भनेँ– वास्तवमा म आदर्श पत्नी भएर देखाउन चाहन्छु । गुरुदेवले केही समय मलाई सान्त्वना दिनुभयो । उहँले आफ्नो साथमा पारदबाट बनेको औँठी निकाली मलाई दिँदै भन्नुभयो– ल, यो लगाऊ । तिम्रो काम हुनेछ ।

संयोगवश म एकदिन जुहूतिर घुमिरहेकी थिएँ, ऊ पनि जुहूतिरै आएको देखियो । भेट भएपछि केही कुराकानी भयो । उनको दृष्टि मैले लगाएको औँठीमा पऱ्यो । त्यसको एक महिनापछि नै हामी दुई प्रणयसूत्रमा बाँधियौं । आज पनि त्यो औँठी मैले लगाइरहेकी छु ।'

जय गुरुदेव !

**म हरक्षण तिम्रो साथमा छु । तिमी मेरो मन हौ, मेरो आत्मा हौ, मेरो प्राण हौ, मेरो चैतन्यता हौ र म तिम्रो सर्वस्व हुँ, तिम्रो धड्कन हुँ, तिम्रो रोम- प्रतिरोमबाट निःसृत आनन्दको प्रवाह हुँ, तिम्रो सद्‌गुरु हुँ, तिम्रो जीवनको पूर्णता र सजीवता, चैतन्यता र सप्राणता हुँ । यदि यसपटक पनि पूर्णरूपले मिल्न सकेनौ, समर्पित हुन सकेनौ भने तिम्रो यो जीवन ढल्नेछ, यसैले तिमी जाग्नु नै पर्छ र ममा निमग्न हुनैपर्छ ।**

**–परमपूज्य सद्‌गुरुदेव**

**गुरुगीतामिमां देवि !**
**भवदुःख विनाशिनीम् ।**
**गुरुदीक्षा विहीनस्य**
**पुरतो न पठेत् क्वचित् ॥२१३॥**

भावार्थ : ज्ञान आधिकारिक व्यक्तिलाई मात्र दिनुपर्छ । यो शास्त्रसम्मत विधान हो, अनाधिकारीलाई दिएको ज्ञान सदैव हानिकारक हुन्छ । तसर्थ प्रयत्न गरेर व्यक्तिले ज्ञान प्राप्त गर्नका निमित्त अधिकारी बन्नुपर्छ । यस गुरु-गीताले संसारका समस्त परितापहरूबाट मुक्ति दिलाउनेछ । तसर्थ यस गुह्य ज्ञानलाई गुरु दीक्षा प्राप्त नगरेका व्यक्तिलाई प्रदान गर्नु हुँदैन किनभने जो गुरुका प्राणहरूसँग जोडिएको छैन उसले यसको महत्त्वलाई पनि बुझ्न सक्दैन ।

**शिष्यादन्यन्न देवेशि !**
**न वदेद्यस्य कस्यचित् ।**
**नराणां च फलप्राप्तौ**
**भक्तिरेव हि कारणम् ॥२१४॥**

भावार्थ : गुरुत्वको महिमा वा मर्यादासँग जोडिएको शिष्य अथवा साधकले मात्र यसको रहस्य बुझ्न सक्छ । तसर्थ शिष्य वा साधकबाहेक अन्य कसैलाई यस गुरु-गीताको ज्ञान बताउनु हुँदैन । साधनाको सफलतामा साधकको भक्ति नै मूल कारण हुन्छ । अभक्तलाई प्रदान गर्नाले यस ज्ञानको महत्त्व क्षीण हुन जान्छ तथा अपात्रलाई दिएको ज्ञान, संसारका लागि विषाक्त हुन पुग्छ । तसर्थ यो ज्ञान अपात्रलाई दिनु हुँदैन ।

**नस्तिकाय कृतघ्नाय**
**दांमिकाय शठाय च ।**
**अभक्ताय विभक्ताय**
**न वाच्येयं कदाचन ॥२१५॥**

भावार्थ : नास्तिक, कृतघ्न, दम्भी, शठ, भक्तिरहति, भेद ज्ञान राख्ने व्यक्तिलाई कहिले पनि यो ज्ञान नदिनू । नास्तिकको अर्थ हो – भगवान्‌लाई नमान्ने र आफ्नो स्वरूपलाई नचिन्ने । दम्भीको अर्थ हो– थोरै ज्ञान प्राप्त गरेर नै घमण्ड हुने । कृतघ्नको अर्थ हो– कसैको उपकारलाई नसम्झने । मानिस कहिले पनि कृतघ्न हुनु हुँदैन किनकि कृतघ्न व्यक्ति कहिले पनि आध्यात्म मार्गमा अग्रसर हुन सक्दैन ।

**सर्वपाप प्रशमनम्**
**सर्वोपद्रव वारकम् ।**
**जन्ममृत्युहरं देवि !**
**गीताशास्त्रमिदे शिव ॥२१६॥**

भावार्थ : यस गुरु-गीताको ज्ञान सम्पूर्ण पापहरूलाई नष्ट गर्ने, सबै उपद्रवहरूलाई शान्त गर्ने तथा जन्म-मृत्युलाई समाप्त गर्ने हो, जीवनमा अनेक पाप हुन्छन्, ती पूर्वजन्मका पनि हुन सक्छन् र यस जन्मका पनि हुन सक्छन्, ती पापहरूको नाश भोगले मात्र हुन सक्दैन किनकि त्यसको भण्डार यति ठूलो छ कि त्यसका लागि अनेक जन्म लिनुपर्छ। तर गुरु-गीताको पाठले स्वतः समाप्त हुन्छन् ।

**आकल्प जन्म कोटीनां**
**यज्ञ व्रत तपः क्रियाः ।**
**ताः सर्वाः सफला देवि !**
**गुरु सन्तोष मात्रतः ॥२१७॥**

भावार्थ : अनेक जन्मदेखि यज्ञ, व्रत, तप जति पनि कार्यहरू जीवले गर्छ अथवा गरेको छ, ती सबै त्यो दिन मात्रै सफल हुन्छन् जुन दिन गुरु-कृपा प्राप्त हुन्छ किनकि यज्ञ, जप अदि जति पनि शुभ कार्यहरू छन्, ती सबै गुरुत्व प्राप्तिका लागि नै हुन्छन् । गुरुत्वको प्राप्ति नै शिष्य जीवनको सबभन्दा महान् कार्य हो । तसर्थ शिष्य वा साधकले प्रयत्न गरेर सद्‌गुरुको खोजी गरेर उहाँको शरणमा जानुपर्छ ।

**इमां तु भक्तिभावेन**
**पठेद् वै शृणुयादपि ।**
**लिखित्वा यत्प्रदानेन**
**तत्सर्वं फलमश्नुते ॥२१८॥**

भावार्थ : जो साधक भक्तिभावले यस गुरु-गीतालाई पढ्छ, अथवा सुन्छ वा लेख्छ, ऊ समस्त भौतिक एवं आध्यात्मिक सुख प्राप्ति गर्दछ। जसै सात्विक तथा शुद्ध गुणहरू शिष्यभित्र पस्छन्, त्यसै यस गुरु-गीताको ज्ञान स्वाभाविकरूपले उसलाई चैतन्यता प्रदान गर्दछ। तसर्थ नित्यप्रति गुरु-गीताको पठन, मनन तथा चिन्तन शिष्यका लागि आवश्यक छ किनकि यो शिष्यको चित्त शुद्धि तथा शरीर शुद्धिका लागि एउटा आवश्यक कार्य हो ।

**लिखित्वा पूजयेद्यस्तु**
**मोक्ष श्रियमवाप्नुयात् ।**
**गुरुभक्ति विशेषेण**
**जायते हृदि सर्वदा ॥२१९॥**

भावार्थ : जो साधक गुरु-गीतालाई लेखेर गुरु-पूजन गर्दछ, उसलाई मोक्ष प्राप्ति हुन्छ। यसको प्रभावले साधकको हृदयमा गुरुभक्ति स्वतः नै उत्पन्न हुन थाल्छ ।

**अथ संसारिणः सर्वे**
**गुरुगीता जपेन तु ।**
**सर्वान् कामंस्तु भुंजन्ति**
**त्रिसत्यं मम भाषितम् ॥२२०॥**

भावार्थ : संसारमा वास गर्ने सबै प्राणी यस गुरु-गीताको पाठले आफ्ना सम्पूर्ण मनोकामनाहरूलाई प्राप्त गर्छन् । यो निश्चित छ । तसर्थ शिष्यले प्रतिदिन यस गुरु-गीताको पाठ गरोस् ।

**त्वमेव माता च पिता त्वमेव,**
**त्वमेव बंधुश्च सखा त्वमेव ।**
**त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव,**
**त्वमेव सर्वं मम देव देव ॥२२१॥**

भावार्थ : हे गुरुदेव ! समस्त साधकहरूका आमा, बुबा, बन्धु, सखा, विद्या, धन तथा सबै थोक हजूर नै होइबक्सिन्छ । जीवनमा जे पनि सम्भव छ, त्यो हजूर नै होइबक्सिन्छ ।

**समाप्त**

***आत्मीय पाठकवर्ग, गुरुको महिमा र महत्त्वको बारेमा शास्त्रले उल्लेख गरेका विषयहरूलाई जनसमक्ष उजागर गर्दै गुरुप्रतिको सच्चा भाव र भक्ति जागृत गर्ने उद्देश्यले यस स्तम्भअन्तर्गत गुरु गीता अर्थसहित प्रकाशित गर्दै आइरहेकामा यसै अंकदेखि यो पुरा भएको छ ।***

# रंग ध्यान विधि



धारावाहिक अभ्यास भाग ४

पहिलो *level* को ध्यानको चौथो विधिको रूपमा रंग ध्यान *(Colour Meditation)* रहेको छ । रंगको संसार आफैमा विचित्रको छ । रंगको संसारलाई कुनै परिधिभित्र राख्न सकिँदैन, यसको विराटता आफैमा दिव्यतम् रहँदै आएको छ । प्रकृतिको सुन्दर सृष्टिभित्र विभिन्न रंगहरू सजिएका पाइन्छन् । प्रकृतिअनुरूप सुन्दरता यही रंगभित्र नै छिपेको छ भन्दा दुईमत हुने छैन ।

प्रकृतिमा हेर्‍यौं भने हामी कल्पना नै गर्न नसकिने रंगहरूको सुन्दर समिश्रण पाउँदछौं । विभिन्न रंगीचंगी फूलहरू, अन्न अनाजहरू, बोट बिरुवाहरू, फलहरू मात्रै नभई पंछीहरू पनि विभिन्न रंगले सजिएको पाउँछौं । बाहिरी वातावरणमा मात्रै होइन, पेटभित्रबाट जन्मने जनावरहरू पनि सुन्दर रंगले सजिएको पाउँछौं । परब्रह्मको यस्तो अद्भुत सृष्टि आफैमा रहस्यले भरिएको छ, कल्पनाको परिधिभन्दा धेरै माथि छ, व्याख्याको सीमाभन्दा धेरै उच्चतम् छ । यसरी शब्द चर्चा र कल्पनाभन्दा परको विषयभित्र सजिएको रंगको संसार पनि बडो विचित्रको रहँदै आएको छ ।

हेर्दै गयौं भने रंगको संसारभन्दा केही छैन जस्तो लाग्छ संसार । प्रकृतिमा प्रत्येक चीज अथवा सृष्टिको प्रत्येक वस्तुले एउटा न एउटा रंगको प्रतिनिधित्व गरिरहेको छ– चाहे सेतो होस् वा कालो, रातो होस् वा निलो, हरियो होस् वा सुन्तला, वैजनी होस् वा खैरो । यस्तै रंगहरूमा नै सबै चराचर जगत् समेटिए जस्तो लाग्छ । जे होस् रंगको संसार धेरै विराट् छ तैपनि हामी संक्षेपमा केही चर्चा भने अवश्य गर्नेछौं ।

मानव शरीर जसरी बाहिरीरूपमा विभिन्न रंगले सजिएको छ, भित्रीरूपमा पनि रंगको ठूलो महत्त्व रहेको

हुन्छ । आध्यात्मिक संसारलाई हेर्‍यौं भने रंगभन्दा अरू केही पाउँदैनौं । चाहे देवीदेवता हुन् वा कुनै दिव्यशक्तिहरू सबै नै विभिन्न रंगमा अवस्थित भएको पाउँछौं, रंगबाट नै उहाँहरूको पहिचान गर्न सक्दछौं । मानव शरीरमा पनि रंगले धेरै ठूलो प्रभाव पारिराखेको हुन्छ । व्यक्तिको चाल, चलन, स्वभाव आदि रंगकै आधारमा तल माथि भएको हुन्छ । व्यक्तिमा आउने खुशी, आनन्द, शान्ति आदिदेखि लिएर दिग्दारी, अप्रसन्नता, रीस, राग, घमण्ड, अहंकार आदि सबै रंगको कारणले नै हुने गर्दछ । त्यसैले पनि यस गूढ रहस्यलाई बुझेर अगाडि बढ्न सके व्यक्तिले जीवनमा धेरै ठूला-ठूला उपलब्धिहरू हासिल गर्न सक्दछन् । रंगले व्यक्तिमा विभिन्न परिवर्तन ल्याउने गर्दछ । सोचाई, विचार, चिन्तन, कुनै कार्यप्रतिको झुकाव, विश्वास, अविश्वास आदि सबै रंगको कारणले नै हुने गर्दछन् ।

रंगको ध्यानले हामीभित्र कस्ता-कस्ता रंगहरूको प्रभाव रहेको छ, कस्ता-कस्ता रंगहरू हामीभित्र लुकिराखेका छन्, ती सबै बिस्तारै-बिस्तारै देख्न सकिन्छ जसको माध्यमबाट शान्ति, आनन्द आदि प्राप्त गर्न सकिन्छ । यो विधि रंगकै ध्यान भएकोले यसको विधितर्फ लागौं ।

## तरीका

१. अनुकूल मिल्ने वस्त्र लगाउने, भएमा सल, मालाहरू लगाउने ।

२. धेरै समय बस्दा अप्ठ्यारो लाग्ने आसनमा नबसी सजिलो लाग्ने, अनुकूल हुने सुखासन, अर्द्धपद्मासन वा अन्य आसनमा बस्न सकिनेछ ।

३. आफ्नो अगाडि गुरुहरूको फोटो वा आफूले मानिआएका

देवीदेवता वा इष्टहरूको फोटो राख्ने, अगरबत्ती बाल्ने, अनुकूल भए दीयो बाल्ने ।

४. सहस्रारमा परमपूज्य सद्‌गुरुदेवहरू श्री श्री महायोगी गुरु गोरखनाथ एवं परमहंस स्वामी श्री निखिलेश्वरानन्द महाराजलाई गुरुरूपमा धारण गर्ने, हृदयमा आफूले मानेका देवीदेवताहरूलाई धारण गर्ने ।

५. तीनपटक ॐकार गर्ने र तलको श्लोक तीनपटक उच्चारण गर्ने–

**“गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः**
**गुरुः साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्री गुरवे नमः ॥”**

६. त्यसपछि दुवै हात रगडेर आँखा सेक्ने र आफ्नो अगाडि ढोगिदिने ।

७. बायाँ नाकको प्वालबाट बिस्तारै श्वास लिने अनि बिस्तारै दायाँ नाकको प्वालबाट फाल्ने । यसरी ७ पटकसम्म दोहोऱ्याउने ।

८. दायाँ नाकको प्वालबाट बिस्तारै श्वास लिने अनि बिस्तारै बाँया नाकको प्वालबाट फाल्ने । यसरी ७ पटकसम्म दोहोऱ्याउने ।

९. २१ पटक ॐकारको उच्चारण गर्ने । ॐको उच्चारण गर्दा निधारमा *Third eye* मा ध्यान गर्ने ।

१०. २१ पटक ॐको उच्चारणपछि *Third eye* सम्झेर ध्यान गर्दै कस्ता-कस्ता रंगहरू *(colour)* आउँछन् हेर्दै जाने ।

११. आफ्नो अनुकूलताअनुसार १५ मिनेटदेखि ३०, ४५, ६० मिनेटसम्म गर्न सकिनेछ ।

१२. तीनपटक ॐकार उच्चारण गर्ने ।

१३. तीनपटक तलको श्लोक उच्चारण गरेर भन्ने–

**“गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः**
**गुरुः साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्री गुरवे नमः ॥”**

१४. दुवै हात रगडेर शिरमा सेक्ने, आँखामा सेक्ने, घाँटीमा सेक्ने, छातीमा सेक्ने, नाभिमा सेक्ने, पुनः दुवै हात रगडेर आँखा सेक्ने, आफ्नो हत्केला हेर्दै अगाडि ढोगिदिने ।

ध्यानसम्बन्धी विस्तृत जानकारीको लागि **ध्यानामृत** तथा **मुद्रामृत ध्यान** पुस्तक खोजी-खोजी पढौं ।

*यस स्तम्भअन्तर्गत हस्तरेखा विज्ञानअनुसार हस्तरेखासम्बन्धी जानकारीहरु पाठकवर्गसमक्ष राख्दै आइरहेका छौं । आशा छ, यसबाट यहाँहरु लाभान्वित हुनुहुनेछ ।*

**हस्तरेखा विज्ञान**

# आफ्नो हात आफै हेरौँ

## मस्तिष्क रेखा

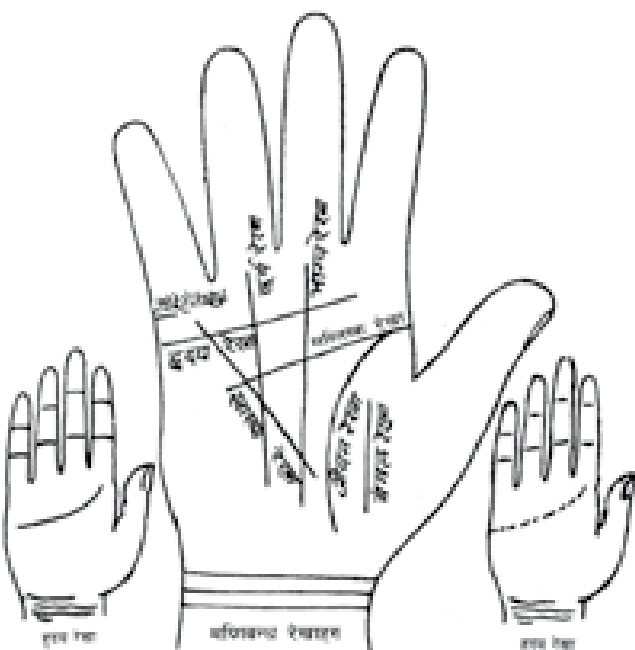
जीवन र मस्तिष्कको आपसमा गहिरो सम्बन्ध छ । बुद्धि र मस्तिष्कबिना जीवन व्यर्थजस्तै हुन्छ । जीवनमा यश, मान, प्रतिष्ठा आदि बुद्धिद्वारा नै प्राप्त हुन्छ । अत: जीवन रेखाको जति महत्त्व छ, उत्तिकै महत्त्व मस्तिष्क रेखाको पनि छ ।

विद्वान्हरूका अनुसार हत्केलामा मस्तिष्क रेखा पुष्ट, सुदृढ एवं स्पष्ट हुनु अति आवश्यक छ किनकि यदि मस्तिष्क रेखा अलिकति मात्रै विकृत हुन्छ भने मानिसको सम्पूर्ण जीवन बर्बाद भए सरी हुन्छ ।

मस्तिष्क रेखाको एउटै मात्र उद्गम भने होइन । मस्तिष्क रेखा बेग्लाबेग्लै ठाउँबाट निस्कन्छ । मुख्यत: यसको उद्गम निम्नप्रकारले भएको देखिन्छ–

१. जीवन रेखाको उद्गम स्थानबाट निस्केर जीवन रेखालाई नै काटेर यो हत्केलाको पल्लो छेउमा पुग्दछ ।

२. जीवन रेखाको उद्गम स्थानको नजिकबाट निक्लेर हत्केलाको माझतिर समाप्त हुन जान्छ ।

३. जीवन रेखाको बराबर भएर निकै अगाडि बढी यसले आफ्नो बाटो परिवर्तन गर्दछ ।

४. जीवन रेखाको समीप भएर हत्केलालाई दुई भागमा बाँडेर यो पल्लो छेउमा पुग्दछ ।

५. मस्तिष्क रेखा र हृदय रेखा आपसमा मिलेजस्तै गरी जान्छन् । यसप्रकार पाँच उद्गम स्थान देखिन्छन् । तर यसका अतिरिक्त पनि मस्तिष्क रेखाका अन्य उद्गम स्थान हुन्छन् ।

जुन व्यक्तिको हत्केलामा मस्तिष्क रेखा १ मा बताइए अनुसार देखिन्छ भने त्यो अनुकूल मानिँदैन किनकि यस्तो रेखाले जीवन रेखालाई काटेर जान्छ र यसप्रकारको चिह्नले दुर्घटनाको संकेत दिन्छ । यस्तो व्यक्ति जीवनमा दुर्बल, कमजोर तथा रुग्ण हुन्छ । स-साना कुरामा पनि क्रोध गर्ने हुन्छ र दूरदर्शी नहुनाले आफ्नै हानि गर्दछ । यस्तो व्यक्तिको जीवनमा मित्रहरूको संङ्ख्या कम नै हुन्छ मित्रले पनि परेमा यस्तो व्यक्तिलाई धोका दिन्छ ।

२ मा बताइएको मस्तिष्क रेखाको उद्गम जुन हत्केलामा देखिन्छ, यस्तो व्यक्तिले निश्चय नै जीवनमा महत्त्वपूर्ण पद प्राप्त गर्दछ । यस्तो व्यक्तिको जीवनमा कार्य र विचारमा परम्पर पूर्ण सामञ्जस्य रहन्छ । यस्तो व्यक्ति कुशाग्र बुद्धि भएको तथा कुराको मर्मसम्म चाँडै पुग्न सक्षम हुन्छ । यात्राको माध्यमबाट यस्तो व्यक्ति जीवनमा पूर्ण सफलता प्राप्त गर्दछ ।

जसको हत्केलामा ३ मा उल्लेख गरिएको प्रकारको मस्तिष्क रेखाको उद्गम हुन्छ, त्यस्तो व्यक्ति प्रबल आत्मविश्वासी हुन्छ । जीवनमा आयको स्रोत एकभन्दा बढी हुन्छ । कैयौँपटक उसको मनमा हीन भावना आए पनि आफ्नो पुरुषार्थको माध्यमबाट जीवनमा सफल हुन्छ ।

चौथौँ प्रकारको मस्तिष्क रेखाको उद्गम जुन व्यक्तिको हत्केलामा देखिन्छ, उसको जीवनमा कैयौँपटक विदेश यात्राको योग बन्दछ । साथै उसले विदेशमा व्यापार गरेर विशेष धन लाभ गर्दछ । यस्तो व्यक्ति भौतिक दृष्टिले पूर्णरूपमा सफल भएको देखिएको छ ।

जुन व्यक्तिको हत्केलामा पाँचौँ प्रकारको मस्तिष्क

रेखाको उद्गम हुन्छ, त्यस्तो व्यक्ति कठोर, निर्दयी एवं भावनाशून्य हुन्छ । एक प्रकारबाट यस्तो व्यक्तिमा हृदय नामको कुनै चीज नै हुँदैन । अधिकांश अपराधीहरूको हत्केलामा यस्तो प्रकारको उद्गम सहजरूपमा देख्न सकिन्छ । यदि यस्तो प्रकारको हत्केलामा यदि मस्तिष्क रेखा मात्र छ र हृदय रेखा देखिँदैन भने वा हत्केलामा मस्तिष्क रेखा तथा हृदय रेखा परस्परमा मिलेका छन् वा एक अर्कामा टाँसिएका छन् भने यस्तो व्यक्तिले जीवनमा कैयौँ हत्या गर्दछ र भयङ्कर डाँका बन्दछ ।

वस्तुतः हस्तरेखा विशेषज्ञले हत्केलालाई हेर्दा मस्तिष्क रेखाको उद्गम स्थानलाई विशेष ध्यान दिएर हेर्नुपर्दछ र उद्गमलाई हेरेर त्यसअनुरूप धारणा बनाउनुपर्दछ किनकि मस्तिष्क रेखाको प्रारम्भले कैयौँ नवीन तथ्यलाई स्पष्ट गर्दछ ।

मस्तिष्क रेखासम्बन्धी निम्न तथ्य पनि महत्त्वपूर्ण छन्–

१. यदि मस्तिष्क रेखाबाट पातलो रेखा गुरु पर्वततिर गएको छ भने त्यस व्यक्तिले योजनाबद्धरूपमा कार्य गर्दछ र ऊ बुद्धिमान् पनि हुन्छ ।

२. यदि यो रेखा सीधा, स्पष्ट र निर्दोष छ भने त्यो व्यक्ति तुरुन्तै निर्णय लिने, क्रियाशील मस्तिष्कका धनी तथा बुद्धिमान हुन्छ ।

३. यदि मस्तिष्क रेखा तथा जीवन रेखाको उद्गम बेग्लाबेग्लै छ भने यस्तो व्यक्ति स्वच्छन्द प्रकृतिको हुन्छ । उसले आफ्नै तरीकाले काम गर्दछ र कुनै दवाबमा कार्य गर्दैन ।

४. यदि कुनै स्त्रीको हत्केलामा मस्तिष्क रेखा र जीवन रेखाको उद्गम बेग्लाबेग्लै छ भने त्यो स्त्री कुलटा हुन्छे ।

५. यदि मस्तिष्क रेखामा कुनै शाखा निस्केर गुरु पर्वतको अन्तसम्म पुगेको छ भने त्यो व्यक्ति देशको श्रेष्ठ साहित्यकार अथवा कलाकार हुन्छ । ऊ आफ्नो जीवन शालीनतापूर्वक व्यतीत गर्न समर्थ हुन्छ ।

६. यदि मस्तिष्क रेखा हत्केलाको बीचमा गएर तलतिर झुकेको छ भने यस्तो व्यक्ति धनप्रति धेरै नै बढी मोह राख्ने हुन्छ । उसमा ऐश्वर्यमा जीवन व्यतीत गर्ने इच्छाहरू हुन्छन् । तर परिस्थितिहरूले गर्दा आफ्ना इच्छाहरूको पूर्ति भने गर्न पाउँदैन ।

७. यदि मस्तिष्क रेखा बढेर हृदय रेखालाई छुन्छ भने व्यक्तिले पत्नीका अतिरिक्त अन्य कैयौँ स्त्रीहरूसँग सम्बन्ध राख्दछ । तर जीवनमा यस क्षेत्रमा उसलाई बदनामी पनि मिल्छ ।

८. यदि मस्तिष्क रेखा हृदय रेखासँगसँगै अगाडि बढेको देखिन्छ भने यस्तो व्यक्तिले क्रोधमा आएर आफ्नी पत्नी वा प्रेमिकाको हत्या गर्दछ ।

९. मस्तिष्क रेखाको झुकाव जुन पर्वततिर विशेष हुन्छ, त्यस पर्वतका गुणहरूमा वृद्धि हुन्छ । उदाहरणार्थ, यदि यसको झुकाव गुरु पर्वततिर हुन्छ भने त्यो व्यक्ति श्रेष्ठ साहित्यकार वा तत्त्वज्ञानी हुन्छ ।

१०. यदि मस्तिष्क रेखा शनि पर्वततिर गएको छ भने यस्तो व्यक्ति दार्शनिक अथवा चिन्तक हुन्छ ।

११. यदि मस्तिष्क रेखा सूर्य पर्वततिर झुकेको देखिन्छ भने त्यो व्यक्तिले अत्यन्तै उच्च पद प्राप्त गर्दछ ।

१२. यदि मस्तिष्क रेखाको झुकाव बुध पर्वततिर प्रतीत हुन्छ भने त्यस्तो व्यक्ति एउटा सफल व्यापारी हुन्छ तथा व्यापारको माध्यमबाट उसले अतुलनीय धन प्राप्त गर्दछ ।

१३. यदि मस्तिष्क रेखा लहराएर अगाडि बढेको छ भने यस्तो व्यक्तिको चित्त अस्थिर हुन्छ तथा उसको भनाइ र गराइमा समानता एवं एकरूपता हुँदैन ।

१४. यदि मस्तिष्क रेखा अगाडि बढेर चन्द्र पर्वततिर जान्छ भने निश्चय नै त्यो व्यक्ति कवि हुन्छ र जीवनमा कैयौँपटक जलयात्रा गर्दछ ।

१५. मस्तिष्क रेखा जहाँ समाप्त हुन्छ, त्यस स्थानमा क्रस चिह्न छ भने त्यस व्यक्ति वृद्धावस्थामा निश्चय नै बहुलाउँछ ।

१६. यदि मस्तिष्क रेखा चन्द्र पर्वतबाट माथितिर हुँदै मणिबन्धसम्म पुग्छ भने यस्तो व्यक्ति जीवनभरि दुःखी, दरिद्री र काम‌ै नलाग्ने हुन्छ ।

१७. यदि मस्तिष्क रेखा मणिबन्धसम्म पुगेर रोकिएको छ भने र यसको अगाडि क्रस चिह्न छ भने त्यस व्यक्तिले निश्चय नै आत्महत्या गर्दछ ।

१८. यदि मस्तिष्क रेखा अन्त्यतिर दुई भागमा विभक्त भएको छ भने त्यो व्यक्ति कैयौँ प्रयत्नद्वारा धन संग्रह गर्नमा लाग्दछ । जीवनमा यस्तो व्यक्तिलाई धन, यश, मान, पद, प्रतिष्ठा सहजरूपमा प्राप्त हुन जान्छ ।

१९. यदि मस्तिष्क रेखा मङ्गल क्षेत्रमा नै समाप्त हुन्छ भने यस्तो व्यक्ति जीवनमा असफल नै हुन्छ ।

२०. यदि मस्तिष्क रेखा शनि पर्वततिर गएको छ तथा त्यसको अन्तिममा क्रस चिह्न छ भने त्यो व्यक्ति अर्धपागल कहलाइन्छ तथा जीवनमा उसलाई असफलता नै हात लाग्छ ।

२१. मस्तिष्क रेखाले जुन स्थानमा हृदय रेखालाई काट्दछ, जीवनको त्यस उमेरमा व्यक्तिको धेरै ठूलो स्वास्थ्यको हानि हुन्छ । क्रमशः

जय गुरुदेव !

# फाल्गुण महिनाको सूक्ष्म काल विवरण

**आदरणीय पाठकवृन्द, विभिन्न महिनाका विभिन्न बारहरुमा पर्ने कालहरुको जानकारी तथा सूक्ष्म काल निर्णयका सम्बन्धमा विगतका अङ्कहरूमा प्रकाशित गरिएको थियो। यस अंकमा फाल्गुण महिनामा पर्ने विभिन्न चारवटा कालहरुको पनि ५-५ मिनेटको अन्तरालको फलहरुलाई प्रस्तुत गरिएको छ जसलाई हेर्न सँगै दिइएको तालिकालाई आधार बनाउनु होला।**

### फाल्गुण महिनाको महेन्द्र काल

१ देखि ५ मिनेटसम्म : यात्राको दृष्टिले यस समयको विशेष महत्त्व छ। यस समयका अधिष्ठाता 'गणेश' हुन्, गणेशको स्मरण गरेर यात्रा गर्नुपर्दछ। दुबो चर्वण शुभ मानिन्छ।

६ देखि १० मिनेटसम्म : यात्रा, द्युत कार्य, हानि-लाभ, सट्टा, भाग्य परीक्षा, मित्रता, लाभदायक कार्य आदिका लागि यो समय उचित छ। यस समयका स्वामी 'कार्तवीर्यार्जुन' हुन्, दही भक्षण शुभ मानिन्छ।

११ देखि १५ मिनेटसम्म : यात्रा, शुभ कार्य, कुरा छिन्ने, विवाह, मांगलिक कार्य, व्यापारिक कार्य, द्युत आदिका लागि यो समय शुभ छ। यस समयका देवता 'चन्द्र' हुन्, दही भक्षण शुभ मानिन्छ।

१६ देखि २० मिनेटसम्म : व्यापार कार्यका लागि यस समयको चुनाव गर्नु विशेष शुभ छ। यस समयका देवी 'लक्ष्मी' हुन्, दूध-प्रसाद भक्षण गरेर कार्य प्रारम्भ गर्नु विशेष शुभ मानिन्छ।

२१ देखि २५ मिनेटसम्म : उन्नति कार्य, विवाह, प्रणय, प्रेम-प्रदर्शन, लाभ कार्य, खेल, यात्रा आदिका लागि यो समय शुभ छ। यस समयका अधिष्ठाता देवता 'कामदेव' हुन्, मह खाएर कार्य प्रारम्भ गर्दा विशेष शुभ हुन्छ।

२६ देखि ३० मिनेटसम्म : कुनै पनि प्रकारको उन्नति, व्यापार, नोकरी, यात्रा आदिका लागि यो समयको चुनाव गर्नु शुभ मानिन्छ। यस समयकी देवी 'गौरी' हुन्, हरिद्रा भक्षण शुभ मानिन्छ।

३१ देखि ३५ मिनेटसम्म : यात्रा, विजय कार्य, धन संग्रह, खरिदारी र शुभ कार्यका लागि यो समय अनुकूल छ। यस समयका अधिष्ठाता 'ब्रह्मा' हुन्, पान खाएर कार्य प्रारम्भ गर्नु शुभ मानिन्छ।

३६ देखि ४० मिनेटसम्म : यात्रा, विवाह, व्यापार कार्य, मित्रता, उन्नति कार्य आदिका लागि यस समयको चुनाव गर्नुपर्दछ। यस समयका अधिष्ठाता 'मरुत्' हुन्, तिल भक्षण शुभ मानिन्छ।

४१ देखि ४५ मिनेटसम्म : व्यापार, सफलता, शिक्षा, खेल, प्रणय-प्रसंग, विवाह, यात्रा आदिका लागि यस समयको चुनाव गर्नुपर्दछ। यस समयका देवता 'गौतम' हुन्, कार्य प्रारम्भ गर्नु अघि पान खानु शुभ मानिन्छ।

४६ देखि ५० मिनेटसम्म : शुभ कार्य एवं व्यापारका लागि सर्वथा अनुकूल छ। यस कालका स्वामी 'शिव' हुन्, कार्य प्रारम्भ गर्नुपूर्व धनिया खानु शुभ हुन्छ।

५१ देखि ५५ मिनेटसम्म : भाग्योदय, चुनाव, परीक्षा, सफलतासम्बन्धी कार्य, स्थिर कार्यका लागि यस समयको चुनाव गर्नुपर्दछ। यस समयका स्वामी 'विष्णु' हुन्, चामल खाएर कार्य गर्नु विशेष शुभ मानिन्छ।

५६ देखि ६० मिनेटसम्म : कुनै पनि प्रकारको यात्रा एवं सफलताका लागि यो समय विशेष शुभ एवं अनुकूल छ। यस समयका देवता 'सूर्य' हुन्, शख्खर खाएर यात्रा प्रारम्भ गर्नुपर्दछ।

### फाल्गुण महिनाको अमृत काल

१ देखि ५ मिनेटसम्म : विवाह, कुरा छिन्ने आदिका लागि प्रस्थान, अन्तरवार्ता, मुद्दा-मामिला आदिका लागि यो समय शुभ मानिन्छ। यस समयका अधिष्ठाता देव 'हनुमान्' हुन्, चाकुको भक्षण गरेर कार्य प्रारम्भ गर्नु शुभ मानिन्छ।

६ देखि १० मिनेटसम्म : यात्रा, व्यापार, उन्नति कार्य एवं समस्त शुभ कार्यका लागि यस समयको चुनाव गर्नु शुभ हो। यस समयका प्रधान देव 'विष्णु' हुन्, मीठो पकवान् भक्षण शुभ मानिन्छ।

११ देखि १५ मिनेटसम्म : स्थायी कार्य एवं व्यापार, उन्नति तथा यात्रादिका लागि यो शुभ समय हो। यसका अधिष्ठात्री देवी 'गौरी' हुन्, दुबो खानु शुभ मानिन्छ।

१६ देखि २० मिनेटसम्म : यात्रा, महत्त्वपूर्ण र उन्नति कार्यहरूका लागि यो समयको चुनाव छ। यस समयका देवता 'रुद्र' हुन्, चाकु खाएर कार्य प्रारम्भ गर्नु शुभ मानिन्छ।

२१ देखि २५ मिनेटसम्म : यात्रा, स्थायित्वसम्बन्धी कार्य, व्यापार प्रारम्भ, मुहूर्त आदिका लागि यो समयको

# चैत्र, वैशाख, श्रावण, भाद्र, माघ र फाल्गुण महिनामा पर्ने विभिन्न कालहरू

| आइतबार | | सोमबार | | मंगलबार | | बुधबार | | बिहीबार | | शुक्रबार | | शनिबार | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *समय* | *काल* | *समय* | *काल* | *समय* | *काल* | *समय* | *काल* | *समय* | *काल* | *समय* | *काल* | *समय* | *काल* |
| ६:००-६:४८दिन | महेन्द्र | ६:००-७:३६दिन<br>*७:३०-९:००* | अमृत<br>*राहु* | ६:००-८:२४दिन | अमृत | ६:००-७:३६दिन | वक्र | ६:००-८:२४दिन | अमृत | ६:००-६:४८दिन | शून्य | ६:००-७:३६दिन | शून्य |
| ६:४८-१०:०० | अमृत | ७:३६-१०:४८<br>*७:३०-९:००* | वक्र<br>*राहु* | ८:२४-९:१२ | शून्य | ७:३६-९:१२ | अमृत | ८:२४-९:१२ | शून्य | ६:४८-१:१२<br>*१०:३०-१२:००* | अमृत<br>*राहु* | ७:३६-८:२४ | वक्र |
| १०:००-२:०० | वक्र | १०:४८-१:१२ | अमृत | ९:१२-१०:०० | वक्र | ९:१२-११:३६ | वक्र | ९:१२-१०:४८ | शून्य | १:१२-४:२४ | वक्र | ८:२४-९:१२<br>*९:००-१०:३०* | शुन्य<br>*राहु* |
| २:००-५:१२<br>*४:३०-६:००* | शून्य<br>*राहु* | १:१२-३:३६ | वक्र | १०:००-१२:२४ | अमृत | ११:३६-१:१२<br>*१२:००-१:३०* | अमृत<br>*राहु* | १०:४८-१:१२ | अमृत | ४:२४-५:१२ | अमृत | ९:१२-१२:२४<br>*९:००-१०:३०* | अमृत<br>*राहु* |
| ५:१२-६:००<br>*४:३०-६:००* | अमृत<br>*राहु* | ३:३६-५:१२ | अमृत | १२:२४-३:३६<br>*३:००-४:३०* | शून्य<br>*राहु* | १:१२-२:००<br>*१२:००-१:३०* | शून्य<br>*राहु* | १:१२-४:२४<br>*१:३०-३:००* | वक्र<br>*राहु* | ५:१२-६:०० | शून्य | १२:२४-१:१२ | शुन्य |
| ६:००-६:४८रात्रि | शून्य | ५:१२-६:०० | शून्य | ३:३६-५:१२<br>*३:००-४:३०* | अमृत<br>*राहु* | २:००-३:३६ | वक्र | ४:२४-६:०० | अमृत | ६:००-७:३६रात्रि | वक्र | १:१२-२:०० | वक्र |
| ६:४८-७:३६ | महेन्द्र | ६:००-७:३६रात्रि | वक्र | ५:१२-६:०० | शून्य | ३:३६-४:२४ | महेन्द्र | ६:००-७:३६रात्रि | वक्र | ७:३६-८:२४ | शून्य | २:००-३:३६ | शून्य |
| ७:३६-८:२४ | शून्य | ७:३६-९:१२ | महेन्द्र | ६:००-७:३६रात्रि | वक्र | ४:२४-६:०० | अमृत | ७:३६-९:१२ | महेन्द्र | ८:२४-१०:४८ | अमृत | ३:३६-५:१२ | अमृत |
| ८:२४-१०:०० | अमृत | ९:१२-१०:०० | अमृत | ७:३६-९:१२ | महेन्द्र | ६:००-६:४८रात्रि | शून्य | ९:१२-१०:०० | अमृत | १०:४८-१:१२ | वक्र | ५:१२-६:०० | शून्य |
| १०:००-१०:४८ | शून्य | १०:००-१:१२ | वक्र | ९:१२-१०:०० | अमृत | ६:४८-९:१२ | अमृत | १०:००-१:१२ | वक्र | १:१२-३:३६ | महेन्द्र | ६:००-८:२४रात्रि | वक्र |
| १०:४८-१:१२ | वक्र | १:१२-२:४८ | अमृत | १०:००-१२:२४ | वक्र | ९:१२-१०:४८ | महेन्द्र | १:१२-२:४८ | अमृत | ३:३६-४:२४ | शून्य | ८:२४-१०:४८ | अमृत |
| १:१२-३:३६ | शून्य | २:४८-४:२४ | शून्य | १२:२४-२:०० | अमृत | १०:४८-१२:२४ | वक्र | २:४८-४:२४ | शून्य | ४:२४-६:०० | अमृत | १०:४८-१२:२४ | वक्र |
| ३:३६-४:२४ | महेन्द्र | ४:२४-५:१२ | वक्र | २:००-२:४८ | शून्य | १२:२४-२:०० | शून्य | ४:२४-६:०० | अमृत | | | १२:२४-२:०० | शून्य |
| ४:२४-६:०० | अमृत | ५:१२-६:०० | शून्य | २:४८-३:३६ | वक्र | २:००-६:०० | अमृत | | | | | २:००-३:३६ | अमृत |
| | | | | ३:३६-४:२४ | महेन्द्र | | | | | | | ३:३६-४:२४ | शून्य |
| | | | | ४:२४-६:०० | अमृत | | | | | | | ४:२४-६:०० | अमृत |

परमपूज्य सद्गुरुदेव डा. नारायणदत्त श्रीमाली (परमहंस स्वामी श्री निखिलेश्वरानन्द महाराज) द्वारा रचित *'ज्योतिष और काल निर्णय'* पुस्तकमा आधारित ।

**महेन्द्रकाल– सर्वश्रेष्ठ, अमृतकाल– श्रेष्ठ, वक्रकाल– सामान्य, शून्यकाल– निकृष्ट । शुभकालमा राहुकाल पनि मिसिएको छ भने त्यो समय पनि आफैं अशुभ हुन्छ ।**

---

सूक्ष्म काल विवेचना गर्नुपर्दा– सर्वप्रथम कुन बार हो र कति बजेको विवेचना गर्नु छ, त्यसअनुसार कुन काल परेको छ (महेन्द्रकाल, अमृतकाल, वक्रकाल वा शून्यकाल) त्यो तालिका हेरेर पत्ता लगाउनु पर्दछ । उदाहरणका लागि २०६६ फाल्गुण २५ गते मंगलबार बिहान ७:१३ बजेको सूक्ष्म विवेचना गरौं । मंगलबार प्रात: ६:०० देखि ८:२४ बजेसम्म अमृतकालको समय छ । हाम्रो समय अमृतकालमा परेको छ । अब हाम्रो समय ७:१३ बाट हाम्रो काल शुरु भएको समय ६:०० घटाऔं । बाँकी रह्यो १:१३ अर्थात् १ घण्टा १३ मिनेट । अब घण्टा जति भए पनि त्यसलाई छोडिदिएर मिनेटमा मात्र विचार गर्नुहोस्- १३ मिनेट । त्यसपछि फाल्गुण महिनाको अमृतकालमा १३ मिनेट कहाँ पर्दछ हेर्नुहोस् । त्यहाँ लेखिएको छ– **११ देखि १५ मिनेटसम्म : स्थायी कार्य एवं व्यापार, उन्नति तथा यात्रादिका लागि यो शुभ समय हो । यसका अधिष्ठात्री देवी 'गौरी' हुन्, दुबो खानु शुभ मानिन्छ ।** अब यहाँ लेखिएअनुसार गर्न सक्नुहुनेछ ।

चुनाव शुभ छ । यस समयकी देवी 'लक्ष्मी' हुन्, दूध-प्रसाद भक्षण गरेर कार्य प्रारम्भ गर्नु शुभ मानिन्छ ।

२६ देखि ३० मिनेटसम्म : द्युत कार्य, व्यापार, यात्रा आदिका लागि यो समय उपयुक्त छ । यस समयका देव 'शनि' हुन्, तिलको भक्षण गरेर कार्य प्रारम्भ गर्नु शुभ मानिन्छ ।

३१ देखि ३५ मिनेटसम्म : परीक्षा, चुनाव, अन्तरवार्ता, ज्योइनिंग तथा यात्रादिका लागि यो सयम शुभ छ । यस समयका अधिष्ठाता 'चन्द्र' हुन्, दही भक्षण शुभ मानिन्छ ।

३६ देखि ४० मिनेटसम्म : द्युत कार्य, व्यापार प्रारम्भ गर्नु, कुनै पनि घर वा पसलको मुहूर्त आदिको लागि यो सयम शुभ छ । यसका देवता 'विष्णु' हुन्, शक्कर खाएर जानु ठीक रहन्छ ।

४१ देखि ४५ मिनेटसम्म : यात्राका लागि समय शुभ छ । यस समयका देवता 'गणपति' हुन्, चाकुको प्रयोग गरेर कार्य प्रारम्भ गर्नु शुभ मानिन्छ ।

४६ देखि ५० मिनेटसम्म : स्थायी कार्य एवं समस्त शुभ कार्यहरूका लागि यो समय उपयुक्त छ । यसका प्रधान देव 'विष्णु' हुन्, मीठो पकवान्को भक्षण शुभ मानिन्छ ।

५१ देखि ५५ मिनेटसम्म : स्थायी कार्य एवं व्यापार, उन्नति तथा यात्रादिका लागि यो शुभ समय हो । यसका देवी 'गौरी' हुन्, दुबो भक्षण शुभ मानिन्छ ।

५६ देखि ६० मिनेटसम्म : विवाह, कुरा छिन्ने आदिका लागि प्रस्थान, अन्तर्वार्ता, मुद्दा मामिला आदिका लागि यो समय शुभ छ । यस समयका अधिष्ठाता देव 'हनुमान' हुन्, चाकु खानु शुभ रहन्छ ।

### फाल्गुण महिनाको वक्र काल

१ देखि ५ मिनेटसम्म : मित्रता बढाउने, अधिकार प्राप्त गर्ने, स्थानान्तरण आदिका लागि यो समय उपयुक्त छ । यस समयका प्रधान देव 'सूर्य' हुन्, जीराको प्रयोग विशेष अनुकूल रहन्छ ।

६ देखि १० मिनेटसम्म : प्रेम, वाद्य, द्युत आदिका लागि शुभ समय हो । यस समयका प्रधान देव 'पुष्पधन्वा' हुन्, महको सेवन शुभ मानिन्छ ।

११ देखि १५ मिनेटसम्म : द्युत कार्यका लागि उपयुक्त समय हो । यस समयका प्रधान देव 'वरुण' हुन्, दही खाएर यात्रा गर्नुपर्दछ ।

१६ देखि २० मिनेटसम्म : जुवा, दौड, चलचित्र, व्यापार आदिका लागि यो उपयुक्त समय हो । यसका प्रधान देव 'शुक्राचार्य' हुन्, मीठो पकवान खाएर कार्य प्रारम्भ गर्नु शुभ हुन्छ ।

२१ देखि २५ मिनेटसम्म : प्रेम-प्रदर्शन, प्रणय आदिका लागि यो समयको चुनाव ठीक रहन्छ । यस समयका प्रधान देव 'कामदेव' हुन्, मह भक्षण गरेर हिँड्नु शुभ छ ।

२६ देखि ३० मिनेटसम्म : यात्रादिका लागि यो समय अनुकूल छ । 'मरुत्' यस समयका प्रधान देव हुन्, चाकुको भक्षण गरेर यात्रारम्भ शुभ मानिन्छ ।

३१ देखि ३५ मिनेटसम्म : यात्राका लागि आरम्भमा केही बाधाकारक भए पनि अन्तमा ठीक छ । यसका प्रधान देव 'अग्नि' हुन्, सस्र्यूँ चपाएर कार्य प्रारम्भ गर्नु उत्तम मानिन्छ ।

३६ देखि ४० मिनेटसम्म : व्यापार आदिका लागि यो समय अपेक्षाकृत ठीक छ । प्रारम्भमा विलम्भ भए पनि पछि सिद्धि मिल्छ । यस समयका प्रधान देव 'गरुड' हुन्, हरिद्रा भक्षण गरेर कार्य प्रारम्भ गर्नु शुभ रहन्छ ।

४१ देखि ४५ मिनेटसम्म : जासूसी, भेद ज्ञात गर्नु, सामुन्ने भएको व्यक्तिलाई प्रभावित गर्ने आदि कार्यका लागि यो समय ठीक छ । यसका प्रधान देव 'वात' हुन्, चामल खाएर जानु ठीक हुन्छ ।

४६ देखि ५० मिनेटसम्म : व्यापारिक कार्यका लागि यो शुभ समय हो । यसका प्रधान देव 'गुरु' हुन्, बेसनबाट बनाइएका मिठाईको प्रयोग शुभ मानिन्छ ।

५१ देखि ५५ मिनेटसम्म : व्यापार, व्यवसायका लागि सामान्यरूपमा अनुकूल छ । यस समयका प्रधान देव 'चन्द्रमा' हुन्, दही भक्षण शुभ मानिन्छ ।

५६ देखि ६० मिनेटसम्म : यात्रा आदिका लागि यो समय विशेष अनुकूल छ । यस समयका प्रधान देव 'गणपति' हुन्, चाकुको भक्षण शुभ मानिन्छ ।

### फाल्गुण महिनाको शून्य काल

१ देखि ५ मिनेटसम्म : प्रणय-प्रसंग, मद्यपान, जुवा, घोडादौड आदिका लागि अनुकूल । यस समयका प्रधान देवता 'शुक्राचार्य' हुन्, फलको सेवन गरेर हिँड्नुपर्दछ ।

६ देखि १० मिनेटसम्म : शुभ, यात्रादिका लागि

अनुकूल । यस समयका प्रधान देवता 'ब्रह्मा' हुन्, दहीको सेवन शुभ मानिन्छ ।

११ देखि १५ मिनेटसम्म : कार्यको प्रारम्भमा तनाव तर पछि स्थितिमा सुधार । प्रधान देव 'अग्नि'को स्मरण र तिलको भक्षण शुभ ।

१६ देखि २० मिनेटसम्म : प्रत्येक कार्य वा यात्रादिका लागि प्रारम्भमा बाधाकारक तर पछि शुभ । यसका प्रधान देवी 'लक्ष्मी' हुन्, चामल भक्षण शुभ ।

२१ देखि २५ मिनेटसम्म : द्युत कार्यका लागि शुभ । यस समयका देवता 'काल' हुन्, मह भक्षण गरेर हिँड्नु अनुकूल छ ।

२६ देखि ३० मिनेटसम्म : द्युत, मद्य, घोडादौड, सौन्दर्यप्रशाधन सामग्रीको विक्रय, व्यापार आदिका लागि अनुकूल । यसका प्रधान देवता 'विश्वकर्मा' हुन्, चाकु, घिउको भक्षण शुभ मानिन्छ ।

३१ देखि ३५ मिनेटसम्म : प्रत्येक कार्य व्यवधानपुर्ण छ, तर पनि 'गौरी'को स्मरण र दहीको भक्षणपछि कार्य प्रारम्भ गर्नाले केही अनुकूलता ।

३६ देखि ४० मिनेटसम्म : प्रत्येक कार्यका लागि अशुभ एवं परेशानीपूर्ण, तर पनि 'गणपति'को स्मरण र चाकु खाएर कार्य प्रारम्भ गर्दा शुभ ।

४१ देखि ४५ मिनेटसम्म : बाधाकारक समय, तर मुद्दा-मामिलाका लागि शुभ । यस समयका देवता 'हनुमान' हुन्, चाकु, घिउ खाएर यात्रा गर्दा अनुकूल ।

४६ देखि ५० मिनेटसम्म : प्रत्येक कार्यका लागि सामान्य अनुकूल छ । यस समयका प्रधान देवता 'मकरध्वज' हुन्, सर्स्यूँ चपाउनु शुभ ।

५१ देखि ५५ मिनेटसम्म : प्रत्येक कार्यका लागि अशुभ एवं बाधाकारक, तर 'हिडिम्बा'को स्मरण र घृत भक्षण शुभ छ ।

५६ देखि ६० मिनेटसम्म : यात्रादिका लागि विपरीत समय, शुभ कार्यहरूमा वर्जित, प्रधान देवता 'चित्रगुप्त'को स्मरण र फूलको भक्षण गरेर कार्यको प्रारम्भ गर्दा केही अनुकूलता । समाप्त । जय गुरुदेव !

## हार्दिक श्रद्धाञ्जलि

स्वर्गारोहण
२०६६ माघ ५

**स्वर्गीय श्रृजना सुनुवार**

गुरुसेवा दलकी साधिका आरती सुनुवारकी सानीआमा श्रृजना सुनुवारको स्वर्गारोहण भएकोमा मृतात्माको चीर शान्तिका लागि परमपूज्य सद्गुरुदेवहरू समक्ष कोटिकोटि प्रार्थना गर्दछौँ साथै यस दुःखद घडीमा मृतकका परिवारजनमा धैर्य धारण गर्ने शक्ति प्राप्त होस् भन्ने कामना गर्दै समवेदना व्यक्त गर्दछौँ ।

**प्रचार प्रसार तथा संगठन विभाग**

**हाजिना समूह, सि.श.के.**
**सम्पर्क कार्यालय सिन्धुली**

नेपालकै पहिलो रेडियो कार्यक्रम

# गोरक्ष निखिल सन्देश

gnsandesh@ssk.org.np

| स्थान | समय (बिहान) | स्टेशन | मेगाहर्ज |
|---|---|---|---|
| पोखरा | सोमबार ५:०५–५:४५ | माछापुच्छ्रे FM | ९१ |
| चितवन | सोमबार ५:००–५:४० | कालिका FM | ९५.२ |
| धनगढी | सोमबार ५:३०–६:०० | दिनेश FM | ९३.८ |
| सुर्खेत | सोमबार ५:१५–५:४५ | रेडियो भेरी FM | ९८.६ |
| गोरखा | सोमबार ५:००–५:३० | रेडियो गोरखा FM | ९२.८ |
| भैरहवा | बिहीबार ५:००–५:४५ | रूपन्देही FM | १०२ |
| दाङ घोराही | बिहीबार ५:३०–६:०० | रेडियो मध्यपश्चिम FM | ९१.४ |
| पाल्पा | बिहीबार ५:००–५:३० | रेडियो मुक्तिनाथ FM | ९०.८ |
| सिन्धुली | बिहीबार ५:००–५:३० | सिन्धुलीगढी FM | १०३.६ |
| दाङ लमही | शुक्रबार ५:३०–६:०० | रेडियो देउखुरी FM | १०५.८ |
| पोखरा | बिहीबार ५:३०–६:०० | रेडियो सराङ्कोट FM | १०४.६ |
| दमौली | बिहीबार ५:२५–५:५५ | दमौली FM | ९४.२ |
| कोहलपुर | बिहीबार ५:३०–६:०० | कोहलपुर FM | १००.२ |
| चितवन | सोमबार ५:००–५:४० | त्रिवेणी FM | १००.६ |
| दमौली | बुधबार ५:०५–५:३५ | मादीसेती FM | १०५.८ |
| सल्यान | बिहीबार ५:००–५:३० | रेडियो सल्यान FM | १०१ |
| दमौली | बुधबार ५:१०–५:३० | रेडियो तनहूँ FM | ९७.२ |

# योग र कुण्डलिनी चक्र

प्राय:जसो प्राचीन ग्रन्थहरूमा आसन, प्राणायाम, ध्यान, धारणा, समाधि इत्यादि अंगहरूका साथै योगको अर्को महत्त्वपूर्ण पक्षलाई पनि सँगसँगै वर्णन गरिएको पाइन्छ, त्यो हो कुण्डलिनी चक्र । योगीको मूल उद्देश्य, अष्टाङ्ग योगाभ्यासको सार नै कुण्डलिनी जागरण हो । कुण्डलिनी जागरण गर्दै ब्रह्म साक्षात्कार गर्नु नै योगको मूल उद्देश्य हो भन्ने उल्लेख पाइन्छ। तर ती चक्रहरूको भौतिकस्वरूप कस्तो हुन्छ भन्ने कुराको विस्तृत जानकारी नभए पनि सूक्ष्मस्वरूपमा ती चक्रहरूको विभिन्न स्थानहरूका बारेमा भने उल्लेख गरिएको पाइन्छ । तिनै कुण्डलिनी चक्रहरू रहेको स्थानमा अति महत्त्वपूर्ण इन्डोक्राइन ग्रन्थिहरू रहेको कुरा आधुनिक चिकित्सा विज्ञानबाट पत्ता लागेको धेरै समय भइसकेको छ। त्यसैले चिकित्सा क्षेत्रका विशेषज्ञहरूका लागि पनि कुण्डलिनी चक्र महत्त्वपूर्ण खोजको विषय बन्न पुगेको छ । कुण्डलिनी चक्रको भेद तथा यसको जागरणको विषय आजको युवापुस्ता, वैज्ञानिक, अध्यात्ममार्गी, सर्वसाधारण सबैका लागि कौतुहलको विषय बन्न पुगेको पाइन्छ। त्यसैले आजकाल बजारमा पनि कतिपय बाबाहरूले यति पैसा पाए कुण्डलिनी जागरण गराइदिने कुराहरूको प्रचार गरिरहेको पाउँछौं। मानिसहरू पनि त्यतैतिर होमिएको पाउँछौं। तर ती प्रचार गर्नेहरूकै कुण्डलिनी जागृत भएको हुन्छ वा हुँदैन भन्ने कुरा भने आफैमा गहन विषय हुन सक्छ। कुण्डलिनी चक्र आफैमा विराट् र वर्णनातीत विषय हो । यसको चर्चा गर्न खोज्नु हाम्रो क्षमता र वशभन्दा धेरै टाढाको कुरा हो ।

बिना कठोर तपस्या, बिना सद्‌गुरुहरूको कृपा र आशीर्वाद कुण्डलिनी चक्र जागरण, यसको रहस्योद्‌घाटन आदि प्राय: असम्भव नै मानिन्छ । कुण्डलिनी चक्रको रहस्य बुझ्नुभन्दा पहिले, यसको जागरणपश्चात् प्राप्त हुने अपार र अतुलनीय सिद्धि, शक्ति र वैभवको रसास्वादन गर्ने लालसा राख्नुभन्दा पहिले सद्‌गुरु चिन्नु र सद्‌गुरु प्राप्ति गर्नु नै अहं विषय बन्न पुग्छ । पूर्णरूपले कुण्डलिनी जागृत भएका षट्‌चक्र भेदन गरेका सक्षम सद्‌गुरुहरूको कृपा र सान्निध्यताबाट मात्र कुण्डलिनी जागरण सम्भव हुन्छ। कुण्डलिनी जागरणकै नाममा मानिसहरूले लाखौं रूपैयाँ लुटाइरहेका पाउँछौं । होहल्लाको भरमा यति विराट् विषयलाई संकुचित बनाएर कसैले भनेको, सुनेको र हल्लाको भरमा मात्र जथाभावि होमिँदा प्राप्ति शून्य पनि हुन सक्छ। त्यसैले बुझेर र सजग भएर अगाडि बढ्नुमा नै उत्तम हुन्छ। हामीले पनि कुण्डलिनी चक्रको बारेमा विविध माध्यमहरूबाट जे जस्ता विषयवस्तुहरू फेला पार्छौं, तिनै कुराहरू यहाँहरूसमक्ष क्रमश: प्रकाशित गर्दै जानेछौं। आशा छ, यसबाट पाठकवृन्दलाई कुण्डलिनीको बारेमा धेरथोर बुझ्न सघाउ पुग्नेछ।

आयुर्वेद विज्ञानमा नाडी विज्ञानको विस्तृत वर्णन प्राप्त भएको पाईंदैन तर योगविषयक अनेक ग्रन्थहरूमा नाडी विज्ञानका बारेमा विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। शिवसंहिता, घेरण्डसंहिता, गोरक्षसंहिता, योगवाशिष्ठ एवं षट्‌चक्रनिरूपण नामक ग्रन्थहरूमा नाडी विभेद, प्रकार एवं शरीरका षट्‌चक्रहरूको यथासम्भव वर्णन गरिएको पाइन्छ ।

शिवसंहिता एवं गोरक्षसंहितामा शरीरका समस्त नाडीहरूको संख्यालाई चार भागमा विभाजन गरिएको पाइन्छ। तिनीहरूको सङ्ख्या ७२,००० भएको उल्लेख पाइन्छ ।

मानवशरीरमा सात चक्र भएको उल्लेख पाइन्छ । १.मूलाधार, २. स्वाधिष्ठान, ३. मणिपुर, ४.अनाहत, ५.विशुद्ध, ६.आज्ञा र ७.सहस्रार ।

## मूलाधार चक्र

कुण्डलिनीको सबैभन्दा पहिलो चक्र मूलाधार चक्र हो।

भनिन्छ, यसमाथि सम्पूर्ण मानवजीवन नै समेटिएको हुन्छ, आधारित हुन्छ। यो नाभीभन्दा धेरै तल, जनेन्द्रिय र गुदाको बीचमा एक नाडी गुच्छाको रूपमा विद्यमान हुन्छ। यसलाई *Pelvic Plexus of Coccygeal* को रूपमा पनि लिने गरेको पाइन्छ। मेरुदण्डको सबैभन्दा तलको भागमा बन्द कलीका समान लिंग हुन्छ जसलाई 'स्वयंभू' लिंग *(Conus Medullaris)* भनिन्छ। यसमा एउटा छिद्र हुन्छ जसलाई सुषुम्नाको मुख भनिन्छ। 'स्वयंभू' लिंगको चारैतिर साढे तीन चक्करमा कसिएको सर्पसमान पुच्छरलाई मुखमा लिएर सुषुम्नाको छिद्रलाई रोकेर 'जीवशक्ति' विराजमान हुन्छ। जसलाई सुप्त कुण्डलिनी *(Dormant Cosmic Energy)* भनिन्छ। यो कुण्डलिनी ॐकार स्वरूपा, व्यापक परब्रह्मको शक्तिस्वरूपा हो जो व्यष्टिरूपमा मानव देहको केन्द्रभूत जीवनीशक्ति हो। पाश्चात्य विद्वान्हरूले यसलाई *Vegus Nerve* मानेका छन्।

यसको यन्त्र चतुष्कोणयुक्त हुन्छ। चार दलमा चार बीज मन्त्रहरू हुन्छन्– 'वं', 'शं', 'षं', 'सं'। यसको देवता 'गणेश', शक्ति 'डाकिनी' र अधिष्ठान देवता 'ब्रह्मा' हुन् र मुख्य बीज मन्त्र 'लं' हो। मुख्य बीज मन्त्रको तात्पर्य यो हो कि यस बीज मन्त्रको जपबाट त्यस चक्र विशेषका सबै दलहरू एक-एक गरेर स्वतः जागृत हुन थाल्दछन्। यदि प्रत्येक चक्रको कुनै एक दलको बीज मन्त्र जप गरियो भने त्यही दल विशेष मात्र जागृत हुन्छ।

**मूलाधार जागरणको फाइदा :**

मूलाधारको जागरणपश्चात् मानिसमा एउटा नयाँ चेतनाको जागरण हुन्छ, नयाँ प्रकारको ज्ञान प्राप्ति हुन्छ, विशेष ऊर्जा प्राप्त हुन्छ र त्यसै ऊर्जाको माध्यमबाट व्यक्ति निरन्तर अगाडि बढ्ने क्रिया प्राप्त गर्दछ, मानिस उन्नतिको पथतिर अग्रसर हुन थाल्दछ। यसको जागरणबाट प्राणशक्तिको वृद्धि हुन्छ। आत्मिक एवं मानसिक सौन्दर्य प्राप्ति हुन्छ। व्यक्ति तनाव मुक्त हुन्छ। शारीरिक बलमा वृद्धि हुन्छ तथा चुम्बकीय व्यक्तित्व प्राप्ति हुन्छ। यस चक्रको भेदनबाट काव्य साहित्य र शास्त्र ज्ञानको प्रतिभा गतिशील हुन्छ। क्रमशः जय गुरुदेव !

*(मूलाधार चक्रसँगसम्बन्धित इन्डोक्राइन ग्रन्थि र यसको कार्यहरू, मूलाधार चक्र जागरण प्रक्रिया आदिका बारेमा आगामी अंकमा प्रकाशित गरिनेछ।)*



## २०६६ फाल्गुणमा पर्ने चाडपर्वहरु

| मिति | चाडपर्व |
|---|---|
| फाल्गुण ३ गते | **श्री शिव गोरक्ष हवन** |
| फाल्गुण ४ गते | **तान्त्रोक्त वटुक भैरव हवन, तान्त्रोक्त गणपति हवन** |
| फाल्गुण ५ गते | **तान्त्रोक्त महालक्ष्मी हवन, तान्त्रोक्त विन्ध्यवासिनी हवन** |
| फाल्गुण ६ गते | **तान्त्रोक्त बगलामुखी हवन, तान्त्रोक्त महर्षि वेदव्यास हवन** |
| फाल्गुण ९ गते | **दिव्य गुरु महोत्सव,** |
| फाल्गुण १० गते | अष्टमीव्रत, गोरखकाली पूजा |
| फाल्गुण १३ गते | आमलकी एकादशी व्रत |
| फाल्गुण १४ गते | प्रदोष व्रत |
| फाल्गुण १६ गते | फागु पूर्णिमा, पहाडमा होली |
| फाल्गुण १७ गते | तराईमा होली |
| फाल्गुण २४ गते | गोरखकाली पूजा |
| फाल्गुण २७ गते | पापमोचनी एकादशी |
| फाल्गुण २९ गते | प्रदोषव्रत |

**प्रत्येक बृहस्पतिबार बिहान १०:०० बजे–गुरू पूजन**
**प्रत्येक दिन साँझ ५:०० बजे–आरती**

# अम्लपित्त (ग्याष्ट्रिक)

विश्वमा मानिसको व्यस्तता हेर्ने हो भने साँच्चै नै काहाली लागेर आउँछ । नाम र दामका लागि मरिमेटेर कुदिरहेका हुन्छन् । खाने, बस्ने, सुत्ने कुनै ठेगान हुँदैन । खानाको स्वरूपको पनि कुनै एकरूपता हुँदैन जसका कारण उत्पन्न हुने प्रमुख रोगहरूमध्ये एउटा हो अम्लपित्त अर्थात् ग्याष्ट्रिक । आजको जल्दोबल्दो समस्या भइसकेको छ अम्लपित्त रोग । स्वास्थ्यप्रतिको हेलचेक्र्याइँले एकपल्ट उत्पन्न भइसकेपछि यसको उपचार गर्न भने कठीन नै हुने गर्दछ । एलोप्याथी प्रणालीमा प्रयोग गरिने एन्टासिडहरू, *H2 receptor antagonists* वा *Proton pump inhibitor* समूहका विविध औषधिहरूले ग्याष्ट्रिकलाई केही समयसम्म मात्र दबाउने तर रोग निको नपारी थप उपद्रवहरू निम्त्याउने गर्दछ जसका कारण रोगीको रोग निर्मूल हुने कुनै सम्भावना हुँदैन । तर यसको उपचार आयुर्वेदको माध्यमबाट भने सजिलै गर्न सकिन्छ । आउनुहोस्, यही अम्लपित्त रोगसम्बन्धी केही चर्चा गरौँ ।

## रोगका कारणहरू :

- विदाही, अम्लीय आदि किसिमका खाने कुराहरूको सेवनबाट पित्तमा अम्लगुण अति मात्रामा बढेको अवस्था अम्लपित्त हो । पित्त बढाउने, पोल्ने खाद्य पदार्थहरू खाइरहने मानिसको पित्त कुपित र विकृत भएर बढी अमिलो हुन जान्छ र अम्लपित्तको उत्पत्ति हुन्छ ।
- दूध र माछाजस्ता विरुद्ध अन्न, दूषित खानेकुराहरू ।
- धेरै पीर, चिन्ता, डर, तनाव, पिरो, अमिलो तरकारी *(Hurry, Worry, Curry)* आदिका कारण ।
- शल्यक्रियापछि ।
- रक्तसञ्चार अपर्याप्त भएमा ।
- विविध औषधिहरूको सेवनबाट जस्तैः *NSAIDs, Corticosteroids* समूहका औषधिहरू तथा *Iron* चक्कीको बढी प्रयोगका कारण ।
- *Helicobacter pylori* नामक व्याक्टेरियाको संक्रमणबाट ।
- चिल्लो, पिरो, खस्रो, बढी तातो र चिसोको सेवनबाट, मसलादार खानेकुराहरूबाट ।
- धेरै व्रत बस्ने वा कहिल्यै नबस्ने वा नियमितरूपमा खाना नखाने आदिका कारण ।
- धूम्रपान, मद्यपान सेवनका कारण ।

## सामान्य लक्षणहरू :

यसमा खाएको अन्न राम्ररी नपच्ने, शरीर त्यसै गलेजस्तो हुने, वाक्वाक लाग्ने, तीतो-अमिलो पानी डकारका साथ आउने, शरीरमा भारीपन हुने, घाँटी र छातीमा पोल्ने, अरूची हुने, पेटमा हावा भरिने, अपान वायु बढी जाने, कसैकसैलाई रगत बान्ता हुने आदि लक्षणहरू देखिन्छन् ।

कुपित दोषको गतिअनुसार अम्लपित्त दुई प्रकारका हुन्छन्–

१. **ऊर्ध्वग अम्लपित्त–** यसमा हरियो, निलो, पहेँलो, कालो, अलिकति वा गाढा रातो रंगको, निकै अमिलो, मासु पखालेको पानीजस्तो, अति चिल्लो, चिप्लो खालको कफसहित तथा नुनिलो, पिरो वा तीतो खालको बान्ता हुन्छ । भोजनको पाक राम्रो नभएको अथवा केही नखाएको बेलामा पनि कहिलेकाहीँ अमिलो-तीतो वमन हुन्छ । साथमा त्यस्तै किसिमको डकार आउने, घाँटी र छातीमा पोल्ने हुन्छ एवं टाउको दुख्छ ।

२. **अधोग अम्लपित्त–** यसमा दूषित पित्त मलमार्गबाट निस्कन्छ । यो हरियो, पहेँलो, कोलो वा रातो वर्णको र दुर्गन्धयुक्त हुन्छ । रोगीलाई वाक्वाकी लाग्ने, बढी प्यास लाग्ने, शरीर पोल्ने, रिँगटा लाग्ने भइरहन्छ । छालामा रातो दाग देखिन्छ, रोमाञ्च हुने, पसीना आउने, अङ्गहरू पहेँलो हुँदै जाने हुन्छ ।

अम्लपित्त रोगमा कुपितका साथ अरू दोषहरूको पनि प्रकोप भएको खण्डमा सम्बन्धित दोषअनुसार तीन भेद देखिन्छन्–

**वाताधिक अम्लपित्त–** यसमा शरीर काम्ने, झमझमाउने, गल्ने र दुख्ने हुन्छ । आँखा अगाडि अन्धकार देखिन्छ, रोमाञ्च हुन्छ । यसमा प्रलाप, मूर्च्छा र विपरीतज्ञान पनि हुन्छ ।

**कफाधिक अम्लपित्त–** यसमा थुकथुकी लागिरहने, शरीर भारी र लाटो हुने, गल्ने हुन्छ । अरूची र शीतको अनुभव हुन्छ । मुखमा कफ लेस्सिएको हुन्छ । वमन पनि हुन्छ । अग्नि मन्द हुन्छ । बल घट्दै जान्छ, शरीर चिलाउने र निद्रा बढी लाग्ने हुन्छ ।

**वातकफाधिक अम्लपित्त–** यसमा वाताधिक र कफाधिक दुवै किसिमका अम्लपित्तका लक्षणहरू देखिन्छन् ।

**कफपित्त रोग–** यसमा तीतो, अमिलो, पिरो खालको

पानीसहित डकार आउने, घाँटी र छाती पोल्ने, रिँगटा लाग्ने, अरूची हुने, वमन हुने, बढी आलस्य आउने र टाउको दुख्ने हुन्छ। मुखबाट र्‍याल चुहिन्छ र मुखको स्वाद गुलियो हुन्छ।

## चिकित्सा :

अम्लपित्तको चिकित्सा शुरुको अवस्थामै गर्नुपर्दछ। नत्र त्यो असाध्य भएर जान्छ। जुन रोगीलाई आफ्नो शरीर निकै पोलेको अनुभव हुन्छ, उसले आफूलाई वमन र विरेचनद्वारा अवश्य शुद्ध बनाउनुपर्दछ। ऊर्ध्वग र कफाधिक अम्लपित्तमा वमन तथा अधोग र वाताधिक अम्लपित्तमा विरेचन *(Purgation)* गराउनुपर्दछ। वमन तथा विरेचनबाट धेरै दोषहरू, विकारहरू शरीरबाट निस्कने हुन्छन्। यसले शरीरलाई निकै फाइदा पुर्‍याउनाका साथै रोग लाग्न नदिन र लागेका विविध रोगहरूको उपचारमा धेरै सहयोगी हुन्छ। वमन र विरेचनका पनि विशेष तरीकाहरू हुने गर्दछन्। सक्षम योग प्रशिक्षक वा आयुर्वेद चिकित्सकसँग वमन र विरेचनको प्रक्रिया सिकेर अपनाउन सकिन्छ।

- यस रोगमा कफ-पित्तनाशक र तीतो रस भएको खाद्य पदार्थ दिनुपर्दछ। उमालेर सेलाएको पानी पिउन दिनुपर्दछ।
- वातज अम्लपित्तमा चिनी र महका साथमा धानको लावाको चूर्ण विशेष हितकारी हुन्छ। रोगले चापेको बेलामा रोगीलाई दिनमा दूध-साबुदाना, दूध- जौ (बार्ली) र राती धानको लावा दिनुपर्दछ।
- वाक्वाकी लागिरहेको छ अथवा शरीरमा बढी तिर्खा, जलन छ भने जौको सातुको लस्सी बनाई मह मिसाएर खान दिनुपर्दछ। नून कम खानुपर्दछ।
- पुरानो चामलको भात अमलाको रससँग खानु राम्रो हुन्छ। भोजन गरेको दुई घण्टापछि पानी पिउनुपर्दछ।
- मलमूत्रको वेग रोक्ने, बढी खाने, दिनमा सुत्ने, अति परिश्रम गर्ने, अति मैथुन गर्ने, शोक-क्रोध गर्ने, रातमा जागा बस्ने, दालहरू, सागहरू बढी खाने गर्नुहुँदैन। यी सबै त्याग्नुपर्दछ।

### अम्लपित्तनाशक केही परीक्षित औषधि-

- सानो वा ठूलो हर्रोको ६ ग्राम चूर्णमा मह वा गुड अथवा दाख मिसाई खानाले ७ दिनमा अम्लपित्त नष्ट हुन्छ।
- साँझमा बिमिरोको रस २ तोला (२५ मि.लि.) पिउने गरेमा अम्लपित्त रोग जान्छ।
- गुर्जो, नीमको पात, तीतो पर्वरको पात यी तीनलाई एकसाथ पिनेर महमा मिसाई खानाले घोर अम्लपित्त पनि शान्त भएर जान्छ।
- अमलाको रससँग नित्य भोजन गर्नाले अम्लपित्त, वमन, अरूची र प्रमेह रोग नष्ट हुन्छन्।
- गुर्जो, नीमको बोक्रा, पर्वरको पात, त्रिफला यी सबैको काढामा मह मिसाई पिउनाले घोर दाहयुक्त अम्लपित्त र अनेक किसिमका रक्तपित्त नष्ट हुन्छन्। (परीक्षित)
- नित्य १ तोला चूनको पानी पिउनाले अम्लपित्त र अपचको रोग हराउँछ।
- पर्वर, कुटकी, त्रिफला यिनको काढामा मिश्री मिसाई पिउनाले अम्लपित्त रोग जान्छ।
- दाख, हर्रो, पिप्ला, धनियाँ, यवासक र मिश्री यी सबैको चूर्ण मिसाएर राख्ने र यो औषधी महमा मिसाई चाट्नाले अम्लपित्त रोग हराएर जान्छ।
- अविपत्तिकर चूर्ण (बजारमा सजिलै पाइन्छ) ३-६ ग्राम मात्रामा भोजनभन्दा पहिले खाएर पानी वा नरिवलको पानी पिउने र त्यसपछि दुध-भात खाने। यसले अम्लपित्त, शूल र अर्श रोगमा आराम दिन्छ।

### कफपित्तनाशक योग

- काकडासिँगी ९ माशा, परर्वरको पात ९ मासा दुवैलाई १ पाउ जति पानीमा पकाउने, १ छटाक जति बाँकी रहँदा उतारेर छानी पिउनाले कफपित्त रोग शान्त हुन्छ।
- सानो पिप्ला, हर्रो, चिनी ३-३ मासा मिसाएर नित्य खाने गर्नाले अम्लपित्त रोग नष्ट हुन्छ।
- तीतो परवरको पात, इन्द्रजौ, धनियाँ, जवासा यी समभागमा लिई पिन्ने-छान्ने गरी चूर्ण बनाएर राख्ने। ३-४ मासा चूर्ण महमा मिसाई खानाले कफपित्त रोग शान्त हुन्छ।
- अदुवा र परवरको पातको काढा बनाई पिउनाले अग्निदीपन हुन्छ, साथै वमन, लुतो, डाबर, दाद आदि विकारहरू पनि हराएर जान्छन्।

*(माथिका परीक्षित औषधोपायहरू खप्तडबाबाको 'आरोग्य विज्ञान'बाट साभार गरिएका हुन्।)*

जय गुरुदेव !

# समस्या छ ?

## यदि तपाईंको कुनै समस्या छ भने
## त्यसको समाधान पनि अवश्य छ ।

**तपाईं कुनै पनि समस्याबाट पीडित हुनुहुन्छ भने आजै, अहिल्यै तल लेखिएको प्रश्नपत्र भरेर सम्भव भएसम्म एक प्रति फोटो (जुनसुकै साइज) सहित हामीलाई पठाउनुहोस्। हामी तपाईंको प्रश्न, समस्या वा जिज्ञासा परमपूज्य सद्गुरुदेवसमक्ष राखिदिन्छौँ र गुरुदेवबाट प्राप्त निर्देशनहरू तपाईंसमक्ष पुऱ्याउनेछौँ।**

**त्यसपछि हेर्दै जानुहोस् कसरी तपाईंको समस्या समाधान हुँदै जानेछ।**

## जिज्ञासा/सोधपुछ फारम

मितिः...........................

नाम :........................................................................... जन्म मिति :.........................

ठेगाना : अञ्चल .................... जिल्ला................ नपा/गाविस ............................................

टोल...................................................... वडा नं......... पेशा :...................................

इमेल ठेगानाः .................................................... फोनः...............................................

समस्या : ✍

.................
हस्ताक्षर

<u>सम्झनुपर्ने कुराः</u> प्रश्न सोधिएको ३ महिनाभित्र उत्तर लगिसक्नु पर्नेछ । तपाईँका प्रश्न तथा उत्तरहरू गोप्य रहने छन् । प्रश्नपत्रसाथ रु.११५/- (प्रश्नको रु. १००/- र हुलाक खर्च रु. १५/- सहित) पठाउनुहोला र एउटा प्रश्नपत्रमा एउटै विषयसँग सम्बन्धित प्रश्न मात्र लेख्नुहोला ।

पत्र पठाउने ठेगानाः **परामर्श सेवा, सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र, पो.ब.नं १०५११, काठमाडौं, नेपाल ।**

## दिव्य गुरू महोत्सव

गो.नि.ज्यो.दि. विद्याश्रमले प्रत्येक महिनाको २१ तारीख (परमपूज्य सद्‌गुरुदेव डा. नारायण दत्त श्रीमालीज्यूको अवतरण तारीख) लाई दिव्य गुरु महोत्सवको रूपमा मनाउँदैं आइरहेको छ। यसै क्रममा गत माघ ७ गते (जनवरी २१) का दिन विद्याश्रम प्राङ्गणमा दिव्य गुरु महोत्सव कार्यक्रम हर्षोल्लासका साथ मनाइयो । उक्त अवसरमा विद्याश्रममा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूबाट गुरु पूजन, हवन, आरती आदि सम्पन्न भएका थिए। सो अवसरमा विद्यार्थीहरूले आ-आफ्ना प्रतिभा पनि देखाएका थिए ।

कार्यक्रम बिहान १०:१५ बजेबाट शुभारम्भ भई अपराह्न २:०० बजे समापन भएको थियो ।

## सरस्वती पूजन

परमपूज्य सद्‌गुरुदेव श्री श्री महायोगी गुरु गोरखनाथ एवं परमहंस स्वामी श्री निखिलेश्वरानन्द महाराजको असीम कृपा, अनुकम्पा एवं आशीर्वादस्वरूप सञ्चालित गो.नि.ज्यो.दि.वि. मा गत माघ ६ गते श्रीपञ्चमीको दिनमा सरस्वती पूजन कार्यक्रम सम्पन्न भयो। विद्याश्रम प्राङ्गणमा नै सम्पन्न भएको उक्त कार्यक्रम दुई चरणमा विभाजित थियो। बिहान १०:३० बजेदेखि शुभारम्भ भएको उक्त कार्यक्रमको पहिलो चरणअन्तर्गत सद्‌गुरुदेवहरूको स्तुति वन्दना, गुरु आवाहन भजन, गुरु पूजन, सरस्वती पूजन, आरती आदिका क्रम रहेका थिए। गोला प्रथाबाट छनौटमा परेर कक्षा १ की पलेश्वान लामा, कक्षा २ की मन्जु पाण्डे तथा कक्षा ९ की सोफिया शाहीले पूजन गर्ने अवसर प्राप्त गरेका थिए। कार्यक्रमको दोस्रो चरणमा विद्यार्थीहरूबाट विशेष सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत गरिएको थियो। यस चरणअन्तर्गत कविता वाचन, नृत्य, गायन, भजन, चुड्का भजन आदि प्रस्तुत भएका थिए। सोही श्रीपञ्चमीको दिनदेखि शैक्षिक वर्ष २०६७ को लागि भर्ना खुलेको आधिकारीक जानकारी पनि सार्वजनिक गरिएको थियो । उक्त दिन नयाँ विद्यार्थीलाई नि:शुल्क भर्ना गरिएको थियो। उक्त अवसरको फाइदा उठाउँदै धेरै अभिभावकहरूले आफ्ना नानीहरूलाई विद्याश्रममा प्रवेश गराउनुभएको थियो। कार्यक्रममा आदरणीय सा.प. १, २ तथा सावर मातृकाज्यूको पनि उपस्थिति रहेको थियो।

## बास्केटबल तथा म्याराथुन दौड

विद्याश्रमका आवासीय विद्यार्थीहरूको अतिरिक्त क्रियाकलापअन्तर्गत गत माघ ९ गते अन्तरसदनात्मक (*Inter House*) म्याराथुन दौड तथा बास्केटबल प्रतियोगिता सम्पन्न भयो। म्याराथुन दौड बिहानको करिब ७:३० बजे विद्याश्रमको खेलमैदानबाट शुरु भएको थियो। कक्षा १ देखि कक्षा ९ सम्मका विभिन्न उमेर समूहका छात्र-छात्राहरू सहभागी उक्त दौड प्रतियोगितामा विद्यार्थीहरूको उमेर समूहअनुसार विभिन्न दूरी तय गरिएको थियो । निश्चित समयमा दूरी पार गरेर विभिन्न कक्षाका भाइबहिनीहरूले क्रमश: प्रथम, द्वितीय, तृतीय स्थान हासिल गरेका थिए।

सोही दिन दिउँसो सम्पन्न भएको बास्केटबल प्रतियोगिताले विद्याश्रमको खेल मैदान तताएको थियो । आफ्नो सदन (*House*) अनुसारको पोशाक लगाएर प्रतिस्पर्धी विद्यार्थीहरू खेलमा सहभागी भएका थिए। खेलिएका सबै खेलमध्ये दुई खेल जित्दै फाइनलमा बेदव्यास सदन *(Blue House)* ले वाल्मीकि सदन *(Red House)* लाई ७०-६५ को फरक अंकले पछि पार्दै प्रतियोगिता जित्न सफल भयो।

## I LOVE YOU GURUDEV

*I love you Gurudev,*
*I like you.*
*Whatever you say,*
*I will do.*
*I want to be good,*
*to make you happy.*
*I like you Gurudev,*
*I love you.*
*You are my father,*
*you are my mother.*
*You are my everything.*
*I like you Gurudev,*
*I love you.*

-Krishkal Shrestha
Class 2
GNJDV

## सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र



# सम्पर्क कार्यालय, विन्ध्यवासिनी, कास्की

परमपूज्य सद्गुरुदेवहरूको कृपा, आशीर्वादस्वरूप २०६५ साल वैशाख १ गते आइतबारदेखि सम्पर्क कार्यालयको रूपमा परिणत भएको सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र विन्ध्यवासिनी, पोखरा, कास्कीको स्थापना २०६२ साल चैत्र १ गते मङ्गलबार फागु पूर्णिमाको दिव्यतम तिथिमा आरती सञ्चालन केन्द्रको रूपमा भएको थियो । हाल यो सम्पर्क कार्यालय प्रसिद्ध विन्ध्यवासिनी मन्दिरबाट पश्चिमतर्फ केही मिनेटको दूरीमा रहेको छ । यस क्षेत्रमा आश्रम खुल्नुपूर्व यहाँका केही साधक-साधिकाहरू तालिम प्राप्त/अप्राप्त दुवै रूपमा सम्पर्क कार्यालय रामघाटमा आबद्ध भई गुरुकार्य गर्दै आइरहनुभएको थियो । स्थापनाकालमा ८/९ जना तालिम प्राप्त कार्यकर्ता तथा अन्य साधक साधिका, शुभचिन्तकहरूको जमघटबाट शुभारम्भ भएको यस आश्रममा हाल ३८ जना तालिम प्राप्त कार्यकर्ताहरू सक्रियरूपमा कार्यरत हुनुहुन्छ । नित्य सम्पन्न हुने साँझ ५ बजेको गुरु आरती, प्रत्येक वृहस्पतिबार १० बजे हुने गुरु पूजन, हवन विभिन्न चाडपर्व एवं अवसरहरूमा हुने अन्य विशेष कार्यक्रमहरूका अतिरिक्त तान्त्रिक हिलिङ, तान्त्रिक ध्यानका कक्षाहरूको सञ्चालन आदि आश्रमका अन्य आध्यात्मिक गतिविधिहरू आश्रम सम्बद्ध साधक साधिकाहरूका लागि मात्र नभई स्थानीय बासिन्दाहरूका लागि पनि निकै चासोको विषय बन्न पुगेको छ । यो सम्पर्क कार्यालय हाल विन्ध्यवासिनी मन्दिरदेखि दक्षिणतर्फ पोखरा-बाग्लुङ्ग राजमार्ग, अर्चलबोटमा रहेको छ । यस आश्रममा २०६५ कार्तिक ७ गते बिहीबारदेखि प्रत्येक बिहीबार १० बजे सम्पन्न हुने गरी साप्ताहिक गुरु पूजन सञ्चालन हुँदै आइरहेको छ भने प्रत्येक अंग्रेजी महिनाको २१ तारिखमा साँझ दिपावली गर्ने गरिन्छ । यस आश्रमले २०६४ सालको दीपावलीदेखि हरेक वर्ष धर्म-संस्कृति जगेर्नाहेतु स्थानीय स्तरमा देउसी-भैलो मनाउँदै आइरहेको छ भने आवश्यकतानुसार अन्य कार्यहरू पनि सम्पन्न गर्दै आइरहेको छ ।

यस आश्रमले आफ्नो वरपरको क्षेत्रदेखि लिएर दुर्गम, विकट गाउँहरूमा पनि भजन-कीर्तन तथा परिचयात्मक कार्यक्रम, विद्यालयहरूमा वक्तृत्वकला आदि कार्यक्रमहरू सम्पन्न गरेको छ । फलस्वरूप ती स्थानहरूमा आध्यात्मिक चेतनाको विस्तारसँगै केही गाउँहरूमा निकट भविष्यमै आश्रम खुल्ने सम्भावनाहरू देखिएका छन् । यस आश्रमले

बाह्य कार्यक्रमअन्तर्गत हालसम्म ७ वटा स्थानहरूमा भजन-कीर्तन तथा परिचयात्मक कार्यक्रम एवं ४ वटा विद्यालयहरूमा शैक्षिक कार्यक्रम सम्पन्न गरिसकेको छ । हाल यस आश्रमअन्तर्गत आरती सञ्चलान केन्द्र लामाचौर तथा प्रचार प्रसार कक्ष घार्मी (हाल यहाँ भवन निर्माण कार्य पनि भइरहेको छ) सञ्चालित छन् । यस आश्रमले कास्की जिल्लामा रहेका १७ गा.वि.स. मा कम्तीमा एउटा संस्थागत कार्यक्रम पुऱ्याई आध्यात्मिक संचार गराउने अभियानलाई पहिलो चरणको योजनामा पारेको छ । फलस्वरूप आगामी दिनमा ती स्थानमा एक गा.वि.स. क्षेत्र एक आश्रमको दीर्घकालीन लक्षलाई मूर्तरूप दिने सोच बनाएको छ । यस आश्रमले हरेक नयाँ कार्यहरूको थालनी गर्नुपूर्व कार्ययोजना तर्जुमा गरी परमपूज्य सद्गुरुदेवहरूसमक्ष पेश गर्नाका लागि प्रत्येक महिनाको पहिलो शुक्रबार ४ बजे कार्यकर्ता बैठक (*Staff Meeting*) बाट छलफल गरी सर्वसम्मतिबाट पारित गराउने परम्परा स्थापित गरेको छ ।

यस सम्पर्क कार्यालयले प्रारम्भिक चरणका ध्यानका कक्षाहरू सञ्चालन गर्दै आइरहेकामा आगामी दिनमा माथिल्ला चरणका ध्यान कक्षाहरू, योग तथा साधना शिविर आदि सञ्चालन हुने आशा गर्न सकिन्छ । सद्गुरुदेवहरूको असीम कृपास्वरूप २०६६ श्रावण २० गतेबाट यस सम्पर्क कार्यालयका लागि ७ जना गु.से.द.सदस्यहरूको हाजिना समूह गठन भएयता कार्यरूपमा अगाडि बढिसकेको छ । साथै परमपूज्य सद्गुरुदेवहरूको महान् युग निर्माण योजनामा यस सम्पर्क कार्यालय एक दह्रो खम्बाको रूपमा प्रस्तुत हुने कुरामा विश्वस्त हुन सकिन्छ । जय गुरुदेव !

## हवन कार्यक्रम

सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्रका मासिक कार्यक्रम अन्तर्गत हरेक महिनाको पहिलो हप्ता सञ्चालन हुँदै आइरहेका हवन कार्यक्रमहरू गत माघ महिनामा निम्नानुसार सम्पन्न भयो– माघ ४ गते सोमबार पशुपति मृगस्थलीस्थित श्री गुरु गोरखनाथको मन्दिर प्रांगणमा श्री शिव गोरक्ष हवन, माघ ५ गते मंगलबार लगनखेलस्थित वटुक भैरव मन्दिर प्रांगणमा तान्त्रोक्त वटुक भैरव हवन, माघ ६ गते बुधबार लखनखेलस्थित माता महालक्ष्मीको मन्दिर प्रांगणमा तान्त्रोक्त महालक्ष्मी हवन, माघ ७ गते बिहीबार कुम्भेश्वर पाटनस्थित माता बगलामुखी मन्दिर प्रांगणमा तान्त्रोक्त बगलामुखी हवन सम्पन्न भयो । उपरोक्त हवन कार्यक्रमहरूमध्ये तान्त्रोक्त वटुक भैरव हवन बिहान ७:०० बजेदेखि सञ्चालन भएको थियो भने बाँकी हवन कार्यक्रमहरू बिहान ८:०० बजेबाट सञ्चालन भएका थिए ।

यस्तै मासिक हवनकै शृङ्खलामा गत माघ ६ गते बुधबार पोखराको विन्ध्यवासिनी मन्दिर प्रांगणमा तान्त्रोक्त विन्ध्यवासिनी हवन कार्यक्रम सम्पन्न भयो । माघ ७ गते बिहीबार तनहुँको दमौलीस्थित वेदव्यास गुफा परिसरमा तान्त्रोक्त महर्षि वेदव्यास हवन कार्यक्रम सम्पन्न भयो । माघ ५ गते मंगलबार भक्तपुरको सूर्यविनायक मन्दिर प्रांगणमा तान्त्रोक्त गणपति हवन सम्पन्न भयो भने उक्त दिनमा नै काभ्रेको चण्डेश्वरी मन्दिरमा तान्त्रोक्त चण्डेश्वरी हवन सम्पन्न भयो ।

## दिव्य गुरु महोत्सव

गत माघ ७ गते काठमाडौँको कमलपोखरीस्थित जैन भवनमा विभिन्न कार्यक्रमसहित दिव्य गुरु महोत्सव सम्पन्न भयो । परमपूज्य सद्गुरुदेव परमहंस स्वामी श्री निखिलेश्वरानन्द महाराज डा. नारायण दत्त श्रीमालीज्यूको रूपमा यस धरतीमा पदार्पण हुनुभएको ऐतिहासिक क्षणको स्मरणस्वरूप सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्रले अंग्रेजी महिनाको प्रत्येक २१ तारीखलाई दिव्य गुरु महोत्सवको रूपमा मनाउँदै आइरहेको छ ।

बिहान १०:१५ बजे स्तुतिवन्दनाबाट शुरु भएको कार्यक्रममा गोरक्ष निखिल स्तवनको सामूहिक पाठ, गुरु पादुकाको दिव्य पूजन, मन्त्र जप, हवन, आरतीको क्रम पहिलो चरणअन्तर्गत सम्पन्न भएका थिए । महोत्सवमा पूजन गर्ने सौभाग्य साधिकाहरू शकुन्तला तिमिल्सिना, शारदा पुडासैनी, सिलु तिमिल्सिनाले प्राप्त गर्नुभएको थियो ।

कार्यक्रमको दोस्रो चरण गुरुसेवा दल सदस्य साधिका सुलोचना बानियाँको स्वागत-मन्तव्यबाट शुरु भएको थियो । दोस्रो चरणमा भजनकीर्तन, नृत्य, पुरस्कार वितरण, प्रवचन आदि क्रमहरू रहेका थिए

गोरक्ष निखिल वाणी पत्रिकाको सदस्य विस्तार योजनामा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दै ५० जना वार्षिक सदस्य बनाएर साधकहरू भाइचन्द्र श्रेष्ठ र महेश्वर न्यौपाने तथा २० जना वार्षिक सदस्य बनाएर बनु श्रेष्ठ, देवकी राउत, शोभा बराल र राजेश प्रजापतिले सद्गुरुदेवहरूप्रदत्त विशेष धारण माला पुरस्कार स्वरूप प्राप्त गर्नु भएको थियो ।

प्रवचनको क्रममा सावरपन्थी नं. १ तथा सावरपन्थी नं २ का सदस्यज्यूहरूले बोल्नुभएको थियो । कार्यक्रम सञ्चालन सावर मातृकाज्यूले गर्नुभएको थियो ।

स्मरण रहोस्, सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्रअन्तर्गतका विभिन्न सम्पर्क कार्यालयहरूमा पनि प्रत्येक अंग्रजी महिनाको २१ तारीखमा दिव्य गुरु महोत्सव भव्यताका साथ मनाइन्छ ।

## श्रीपञ्चमीमा सरस्वती पूजन

गत माघ ६ गते श्रीपञ्चमीको पावन अवसरमा सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्रअन्तर्गतका विभिन्न सम्पर्क कार्यालयहरूमा सरस्वती पूजन कार्यक्रम सम्पन्न भयो । पूजन कार्यक्रम बिहान ८:०० बजे प्रार्थनाबाट शुभारम्भ भई सद्गुरुदेवको स्तुतिवन्दना, गुरु आह्वान भजन, सरस्वती स्तोत्र आदिको सामूहिक सस्वर पाठपछि गुरु पूजन, सरस्वती पूजन, आरती, भजनकीर्तन, प्रसाद ग्रहण आदि क्रमहरू रहेका थिए ।

## सावर पन्थी तहको तालिम सम्पन्न

परमपूज्य सद्गुरुदेवद्वय श्री श्री महायोगी गुरु गोरखनाथ एवं परमहंस स्वामी श्री निखिलेश्वरानन्द महाराजको कृपास्वरूप धर्तीमा आगमन हुन लागेको गोरक्ष निखिल युगको लागि आवश्यक जनशक्ति निर्माणार्थ सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्रले प्रत्येक महिनाको २० र २१ गते कार्यकर्ता तालिम कार्यक्रम आयोजना गरिरहेको क्रममा गत माघ २० र २१ गते सा.प. तहको तालिम सम्पन्न भयो ।

सबै तालिम कार्यक्रमहरूमध्ये विशेष महत्त्व राख्ने यस तालिम कार्यक्रम अन्य तालिम कार्यक्रमभन्दा पृथकरूपमा मनोरम प्राकृतिक वातावरणमा, खुला आकाशमुनि सम्पन्न भएको थियो । त्यस्तै तालिमका विषयवस्तुहरू र तिनमा सहभागिताको शैली पनि पृथक रहेको थियो ।

# आश्रम गतिविधि

## सिन्धुली स.का.को चौथो वार्षिकोत्सव

सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र सम्पर्क कार्यालय सिन्धुलीले आफ्नो चौथो वार्षिकोत्सवका दिन गत माघ ३ गते एक विशेष कार्यक्रमको आयोजना गऱ्यो । आश्रम प्रांगणमा नै सञ्चालन भएको उक्त कार्यक्रम बिहान ११ बजे प्रार्थनाबाट शुभारम्भ भएको उक्त कार्यक्रममा स्तुतिवन्दना, पूजन, भजनकीर्तन, स्ववचन आदिका साथै ध्यान पनि सम्पन्न भएको थियो । उल्लेख्य भक्तजनहरू सहभागी हुनुभएको उक्त कार्यक्रममा उपस्थीत व्यक्तिहरूले आश्रम भवन निर्माणमा सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता पनि जनाउनुभएको थियो ।

## बाह्रबिसे स.का. को तेस्रो वार्षिकोत्सव

सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र सम्पर्क कार्यालय बाह्रबिसे, सिन्धुपाल्चोकले गत माघ १५ गते आफ्नो तेस्रो वार्षिकोत्सव एक विशेष कार्यक्रमसहित मनायो । आफ्ना मातहतका आरती संचालन केन्द्र तथा प्रचारप्रसार कक्षलाई समेट्दै आयोजना गरिएको उक्त कार्यक्रम बिहान ११ बजे प्रार्थनाबाट शुभारम्भ भई अपराह्न ३:३० सम्म सञ्चालन गरिएको थियो । उक्त कार्यक्रममा स्तुतिवन्दना, गुरूपूजन, भजनकीर्तन, नृत्य, प्रतिवेदन, स्ववचन आदि क्रमहरूका साथै ॐकार ध्यान पनि सम्पन्न भएको थियो । कार्यक्रममा पाँचसय जनाभन्दा बढी भक्तजनहरूको सहभागिता रहेको थियो ।

## विन्ध्यवासिनी स.का.का गतिविधिहरू

सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र सम्पर्क कार्यालय विन्ध्यावासिनी कास्कीको आयोजनामा २०६६ पौष महिनामा विभिन्न कार्यक्रमहरु सम्पन्न भयो ।

पौष १८ गते कास्कीको हेम्जा गा.वि.स. स्थित विष्णुपादुका माईको मन्दिर प्रांगणमा भजनकीर्तन तथा परिचयात्मक कार्यक्रम सम्पन्न भयो । उक्त कार्यक्रममा स्थानीय देवीस्थान भजन समूह, रामजानकी भजन समूह, रुद्रमहादेव भजन समूह, मातृकेश्वर भजन समूह र राधाकृष्ण भजन समूहहरुले पनि उक्त कार्यक्रममा भजन प्रस्तुत गर्नुभएको थियो । यस्तै पौष २५ गते घार्मी स्थित भुमेश्वर प्रा.वि. स्कुल प्रांगणमा भजनकीर्तन तथा प्रचारात्मक कार्यक्रम सम्पन्न भयो भने कास्की जिल्लाकै पुरञ्चौर स्थित गा.वि.स.कार्यालय प्रांगणमा पनि गत पुस २७ गते भजनकीर्तन तथा परिचयात्मक कार्यक्रम सम्पन्न भयो । उपरोक्त कार्यक्रमहरू बिहान ११ वजेबाट शुभारम्भ भई दिउँसो २:१५ वजे सम्म चलेको थियो ।

## ज्याम्दीमा आश्रमलाई जग्गा प्राप्त

सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र नेपालको काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लामा रहेको बनेपा सम्पर्क कार्यालयअन्तर्गतको ज्याम्दी आरती सञ्चालन केन्द्रका लागि गत माघ ११ गते २ आना जग्गा प्राप्त भएको छ । ज्याम्दी गा.वि.स. वडा नं.८ मा रहेको उक्त जग्गा श्री टंकप्रसाद पराजुलीले आश्रमका लागि प्रदान गर्नुभएको हो ।

## देवघाटमा भजनकीर्तन

सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र सम्पर्क कार्यालयहरू क्षेत्रपुर र गौरीगञ्जको तत्त्वावधानमा माघेसंक्रान्तिको पावन अवसरमा देवघाटमा भजनकीर्तन कार्यक्रम सम्पन्न भयो । गत पौष ३० गते बिहान १० बजेदेखि संचालन भएको उक्त कार्यक्रम माघ १ गतेसम्म दुई दिन संचालन भएको थियो । कार्यक्रममा कास्की जिल्लाबाट आउनुभएका कार्यकर्ताहरूले अत्यन्तै सुन्दर भजनहरू प्रस्तुत गर्नुभएको थियो । सूर्य ग्रहण परेकाले कार्यक्रममा मंत्रजप पनि गरिएको थियो ।

## सिपाडोलमा भजनकीर्तन

सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र सम्पर्क कार्यालय भक्तपुरको आयोजनामा डोलेश्वर महादेव तीर्थस्थल क्षेत्रमा पर्ने भक्तपुर सिपाडोलको कृष्ण मन्दिर परिसरमा गत माघ ९ गते भजनकीर्तन कार्यक्रम सम्पन्न भयो । दिउँसो १२ बजे शुभारम्भ भएको उक्त कार्यक्रममा नृत्य पनि प्रस्तुत भएको थियो भने स्थानीय श्री सुमित्रा वस्नेतले मन्तव्य व्यक्त गर्नुभएको थियो ।

## शालीनदीमा भजनकीर्तन

माघ शुक्ल पूर्णिमाको पावन अवसरमा सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्र सम्पर्क कार्यालय पुरानो बानेश्वर, काठमाडौंले गत माघ १६ गते साँखुस्थित शालीनदीमा भजनकीर्तन तथा नि:शुल्क स्वास्थ्य शिविरको आयोजना गऱ्यो । बिहान १० बजेदेखि शुभारम्भ भएको उक्त कार्यक्रममा माघमेला भर्न आउनुभएका श्रद्धालु भक्तजनहरूको सहभागिता उल्लेखनीय रहेको थियो । सहभागीहरू भजनकीर्तनमा मस्तसँग रम्दै नृत्यमय बन्नुभएको थियो भने कतिपयले स्वयं नै भजनकीर्तन प्रस्तुत गर्नुभएको थियो ।

कार्यक्रममा उपस्थित भक्तजनहरूले नि:शुल्क स्वास्थ्य सेवा पनि लिनुभएको थियो भने कार्यक्रममा उपस्थितहरूलाई आश्रमको बारेमा जानकारी गराइएको थियो । कार्यक्रममा सम्पर्क कार्यालय भक्तपुर, सम्पर्क कार्यालय लगनखेल, प्रस्तावित सम्पर्क कार्यालय विशालनगर, आरती सञ्चालन केन्द्रहरू डाँछी, कीर्तिपुर, तीनथानाबाट भजन तथा नृत्य प्रस्तुत गरिएको थियो । उक्त कार्यक्रम सञ्चालनमा माघ मेला व्यवस्थापन समितिको पनि सहयोग रहेको थियो ।

## सिनामंगलमा भजनकीर्तन

आ.स.के सिनामंगल र प्रस्फुटन इन्टरनेशनल स्कुलको संयुक्त आयोजनामा सिनामंगलस्थित स्कुल प्रांगणमा गत माघ २३ गते भजनकीर्तन कार्यक्रम आयोजना भयो । बिहान ११ बजे शुभारम्भ भएको उक्त कार्यक्रममा ल.पु., भ.पु., बानेश्वर, तीनकुने स.का. लगायत सिनामंगल आ.स.के.ले नृत्य तथा भजन प्रस्तुत गरेका थिए । स्कुलका श्री बलराम आचार्यले अध्यात्म शिक्षाबारे बोल्नुभएको थियो ।

# युगपुरुषको शंखघोष

चौरासी लाख योनीमा सर्वोत्कृष्ट योनी मानवजीवन वास्तवमा नै दुर्लभ छ । मानवजीवन एउटा स्वर्णिम अवसर हो आफ्नो आत्मालाई ऊर्ध्वगति दिदैं परमात्मामा लीन हुनको लागि, मोक्ष पाउनको लागि । तर दुर्भाग्यवश कालखण्डको वर्तमान हिस्सामा आएर मानिस यसरी भौतिकवादी बन्यो कि सांसारिक मोहजालमा र सुख सयलमा हराएर आफ्नो जीवनको लक्ष्यलाई नै बिर्स्यो, आफ्नो जीवनको लक्ष्यलाई नै बिर्सेर मानिस अध्यात्मदेखि जति बिमुख भयो, जति भौतिकतावादी बन्यो त्यति नै दुःखी बन्दै गयो ।

अहिले सर्वत्र दुःख व्याप्त छ, सम्पूर्ण विश्व नै दुःख, समस्या र सन्तापमा जकडिएको छ । यो दुःख र अशान्तिको एउटै समाधान अध्यात्म हो । मानिस आफ्नो देहभन्दा माथि उठेर आत्माको अस्तित्वलाई स्वीकार्दछ, जीवनको जन्म जन्मको शृंखलालाई बुझेर पाप कर्महरुबाट आफूलाई जोगाएर आध्यात्मिकरुपमा अघि बढ्दछ तब मात्र उसको जीवनमा शान्तिको प्रस्फुटन सम्भव छ । तर अध्यात्मको मार्गमा कसरी अघि बढ्ने ? कसरी आध्यात्मिक गतिविधिलाई जीवनमा अंगाल्ने ? यो अन्यौल प्रत्येक मानवको अगाडि हुन सक्छ र यसको उपायस्वरुप हाम्रा पूर्वज ऋषिमुनिहरुले मन्त्र, तन्त्र, यन्त्र, ध्यान, योग, ज्योतिष, आर्युवेदजस्ता अमूल्य धरोहरहरु सदा नै हाम्रो लागि छाडेका छन् । तर मानिसलाई यस कुराको पत्तै भएन, यो चेतना नै समाजबाट विस्मृत भयो ।

अहिलेको समयलाई, वर्तमान समाजलाई पुनः यो चेतना दिएर मानवजीवनमा अध्यात्मलाई समावेश गर्दै प्रत्येक मानवलाई सुखी र आनन्दित बनाउन र विश्वलाई शान्त र सुन्दर बनाउन नै वर्तमान कालखण्डमा परमपूज्य सद्गुरुदेव परमहंस स्वामी श्री निखिलेश्वरानन्द महाराजको सद्गुरुदेव डा. नारायण दत्त श्रीमाली स्वरुपमा अवतरण भयो । आफ्नो अवतणकालमा उहाँले मन्त्र, तन्त्र, ध्यान, योगजस्ता मानव कल्याणकारी विषयहरुको महत्व बताएर, यिनीहरुको क्लिष्टता हटाएर सरल र सहजरुपमा जन जनको हातमा यी विधाहरुलाई प्रदान गरी मुठ्ठीभर व्यक्तिहरुको हातबाट यी विधाहरुलाई छुटाउनुभयो ।

अति नै विषम परिवेशमा, नदीको उल्टो प्रवाहमा प्रत्येक पल संघर्षरत भएर गर्नुभएको उहाँको त्यस महानतम् कार्यको परिणामस्वरुप नै आज फेरि जन जनमा यी विधाहरुप्रति आकर्षण पलाएको छ, विश्वमा नै आध्यात्मिक चेतनाको लहरको सृजना भएको छ । उहाँले जन्माउनुभएको संस्था सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्रको माध्यमबाट आज नेपालभरि लाखौंलाख मानिस अध्यात्मसँग जोडिसकेका छन् भने नेपाल बाहिर समेत अन्तर्राष्ट्रियरुपमा यो लहर फैलिरहेको छ र आध्यात्मिक युगको भावभूमि तयार भइरहेको छ ।

सिद्धाश्रम शक्ति केन्द्रको साथसाथै अन्य धेरै संघ संस्था पनि उहाँको चेतना विस्तारमा प्रत्यक्ष लागि परेका छन् भने अप्रत्यक्षरुपमा उहाँको अवतरणको उद्देश्यलाई पूर्णता दिन नै अन्य धेरै संघ संस्था, सम्प्रदाय विश्वभर कार्यरत छन् र यही व्यवस्थाभित्र नै धेरै धर्मगुरुहरु आ-आफ्नो तरिकाबाट कार्यरत हुनुहुन्छ । स्वयं ब्रह्मको अवतरण धर्तीमा भएपछि त्यसको हलचल त विश्वभरि नै पर्ने भयो । धेरै समयसम्म पर्ने नै भयो । भलै युगले आज यो वास्तविकता नबुझिसकेको स्थिति होस्, जसरी भगवान् रामको पालामा, भगवान् कृष्णको पालामा युगले बुझ्न सकेन ।

युगले आज नबुझे पनि भोलि त अवश्य नै यस कुरालाई बुझ्नेछ । इतिहास साक्षी छ, सत्यताको उजागर त ढिला भए पनि सदासर्वदा भएकै छ । आजको युगको सत्यता नै यही हो कि यस युग 'युगपुरुष सद्गुरुदेव डा. नारायण दत्त श्रीमालीज्यू'प्रति ऋणी छ । यस युग नै उहाँको युग हो ।

...र युगलाई नै प्रतीक्षा छ युगपुरुषले शंखघोष गर्नुभएको आध्यात्मिक युगको आविर्भावको ।